

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

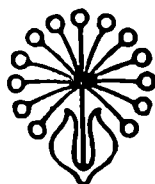
А. Н. СТРИЖЕВ
Л. В. ГАРИБОВА



ДАРЫ

ПОДМОСКОВНОГО
ЛЕСА

А. Н. СТРИЖЕВ
Л. В. ГАРИБОВА



ДАРЫ

**ПОДМОСКОВНОГО
ЛЕСА**



МОСКОВСКИЙ РАБОЧИЙ
1989

ББК 42
С85

Стрижев А. Н., Гарибова Л. В.
С85 **Дары подмосковного леса.— М.: Моск. рабо-
чий, 1989.— 240 с.**

В богато иллюстрированной цветными фотографиями книге рас-
сказывается о травах, грибах, плодах и ягодах, произрастающих в
подмосковных лесах, об их целебных свойствах.

Рассчитана на широкий круг читателей.

С $\frac{3704020000-111}{M172(03)-89}$ 60—89

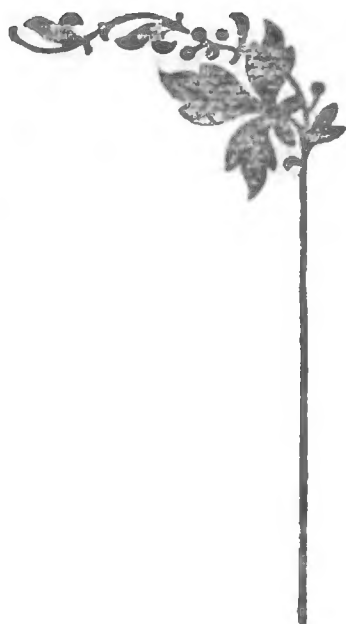
ББК 42

ISBN 5—239—00366—1

© Издательство «Московский рабочий», 1989



ТРАВЫ



Природа родной страны... Во все времена года восхищаемся мы ею, радуемся минутам, проведенным в созерцании нетленных красот отчего края. Ароматный воздух раннего утра, притихшая на зорьке чистейшая гладь озера, звучащий голосами птиц лес — воистину неисчерпаема сокровищница радости, ежели мир природы предстает неповрежденным, целостным и гармоничным.

За века своего существования на земле человек неоднократно вмешивался в жизнь природы. Окружающие нас ландшафты во многом вторичны, они изменены человеком. Иногда без этого обойтись было невозможно, ибо наша трудовая деятельность развивается в теснейших взаимоотношениях с природой. Но речь идет о другом. Да, природа обжита, в какой-то степени поставлена на службу людям, стала составной частью промышленного и аграрного производства. Но сохранять, приумножать и разумно использовать ее богатства — главное во взаимоотношениях человека и окружающего мира.

Любить — значит беречь! Именно под этим девизом разворачивается ныне работа по улучшению плодородия почв, подъему продуктивности сеяных и пастбищных угодий, расчетливому использованию лесных богатств. Лишь стратегия бережливости, инициативная и созидательная позиция великодушия к живым существам, будь то птицы, звери, исчезающие насекомые или зеленые наши друзья из мира флоры, сдержит процесс разрушения природы. Важен здесь масштабный подход. Например, охраняя от исчезновения ценных жи-

вотных, нужно прежде всего оставлять нетронутыми места их обитания, а в целом и самобытный кормящий ландшафт. Такие экологические цепи тянутся одна за другой...

Современный городской человек значительную часть жизни проводит в помещении, и непосредственный контакт с природой для него во многом потерян. Поэтому те редкие выходы в живую природу, которые все же доступны ему, надо превратить в особенно полезные. Пусть такие свидания с миром растений оставят в людях и радость познания, причастности хоть к маленькому, да открытию для себя. Что же мы открываем, оказавшись на зеленом приволье?

Прежде всего перед нами предстает великое множество трав. Да редко кто из горожан знает их «в лицо». А ведь у каждой травинки есть свое имя и отчество — видовое и родовое название, есть прошлое и настоящее. И обитают травы не как попало, а с выбором для себя подходящих мест. Полезно знать и хозяйственное использование того или иного представителя зеленой кладовой.

Опушки, поляны, побережья лесных рек, сенокосные угодья — всюду раскинулись зеленые травостои. С приходом весны они оживают, расправляются, набирают молодые силы; в полное лето — достигают наибольшего развития, истово цветут и завязывают семена... Жизнь трав исключительно колоритна и наглядна, а их роль для всего живого огромна.

Главная роль травянистых сообществ — в их благотворном влиянии на жизнь биосферы. Зеленые растения насыщают воздух кислородом, так необходимым всем жизненным процессам, и фитонцидами, сдерживающими непомерный рост вредных микроорганизмов. Травы кормят и поят разнообразнейший мир насекомых, а насекомые, как известно, кроме частичного вреда приносят и великую пользу: ими питаются многие виды птиц и пресноводных рыб, они принимают участие в опылении растений, за что заслужили справедливое прозвище — «крылатые селекционеры». Травы ежегодно сдабривают почву своим опадом, создавая благоприятные условия для процветания следующих за ними поколений зеленых поселенцев. Травы — готовые продукты питания для животных, которые, в свою очередь, поставляют людям необходимую белковую пищу.

И наконец, травы — старейшая и ничем целиком не восполнимая сокровищница лекарственного и технического сырья. Ведь около половины всех лечебных средств фармацевты получают из продуктов растительного происхождения, преимущественно из трав. Во многом незыблем до сих пор афоризм древних медиков: «Три орудия есть у врача — слово, растение и нож».

Видовое богатство лесных трав настолько полно, что, пожалуй, нет такого представителя местной флоры, который бы не отыскался там же, в лесу, или в непосредственной близости к нему. Только в лесах Подмосковья ботаники насчитали до тысячи видов трав, это почти и весь фонд дикой травянистой растительности столичной области. Знать его состав, уметь правильно им пользоваться и вовремя предпринять меры защиты от оскудения — высокий долг каждого из нас. Оставим грядущим поколениям в наследство всю роскошь цветущих лугов и полей, ведь природа, к сожалению, не восполняет утраченные виды.

Надо помнить, что в естественных условиях растения обитают сообществами. Богатое видами сообщество интенсивнее развивается, лучше осваивает питательную базу почвы, легче восполняет потери внутри своей растительной системы. Но если естественный ландшафт нарушается и часть видов гибнет, тогда и все зеленое сообщество начинает терять устойчивость к невзгодам, его нормальная жизнедеятельность прекращается.

Причины исчезновения ряда растений известны: одни гибнут потому, что красивы, и безрассудные путники срывают их для букетов; другие страдают из-за своих целебных свойств, и их также необдуманно заготавливают; третьи уничтожаются как вредные растения или просто как сорняки. Большую угрозу диким растениям представляет так называемое окультуривание естественного ландшафта. В результате такого рода вмешательства в первую очередь страдают редкие виды, такие, например, как представители семейства орхидных, ведь орхидеи обладают чрезвычайно уязвимой биологической структурой, они исключительно чувствительны к малейшим изменениям экологической среды, подвергшейся вмешательству мелиораторов и химиков.

Такое растение, как кувшинка белая, известно многим, но не у многих знакомство с легендарной одолень-травой состоялось на природе. Ведь далеко не все тихие водоемы отмечены присутствием этой красавицы. Не трогайте и не рвите ее никогда и нигде — это цветок-легенда, цветок-уникум! Пусть не померкнет ее краса, чтобы люди могли любоваться кувшинкой белой воочию, а не на картинках!

Еще одна редкость — прострел раскрытый, или сон-трава. Ярко-фиолетовые цветки ее раскрываются в весеннем лесу, когда еще там нет тени. А появятся листья и травы — цветок потухнет, возникнут мало заметные плоды с длинными волосистыми столбиками...

Истощаются, скудеют запасы и такого растения, как толокнянка обыкновенная. Вечнозеленый кустарничек когда-то густо стлался по сосновым лесам. Но заготовщики лекарственного сырья нанесли ему невосполнимый урон. И теперь толокнянка обыкновенная во многих местах стала редкостью.

Берегите редкие травы. Не рвите все виды колокольчиков, не трогайте ландыш майский, помогите сохранить волчеягодник, медуницу, хохлатку. Любуйтесь, но не расхищайте ветреницу дубравную, купальницу европейскую, любку двулистную, ятрышник пятнистый... Список редких и исчезающих растений большой, и он с годами, к сожалению, удлиняется. Подумайте: 3 процента всех наших растений занесены в Красную книгу, а всего под угрозой стать редкими оказалась пятая часть всей родной флоры! Природе же дорог каждый вид, как дорог он и невосполним для каждого из нас.

ЛУГОВОЕ РАЗНОТРАВЬЕ

Мать-и-мачеха. Еще не везде сошел снег, и в ручьях талая вода клокочет, а на глинистом пригорке уже сияют трогательные цветочки. Это мать-и-мачеха (*Tussilago farfara*), первенец весенней флоры, один из самых ранних медоносов. Золотыми монетами раскиданы ее скромные цветы по обрывам, осыпям, берегам говорливых рек, вдоль полотна железной дороги. Кажется, нет окрест нераспаханного уголка, где бы прогретая земля не одаривала нас горсточкой мелких душистых цветков.

И откуда только у растения этого сила берется? Сочные стебельки настолько тонкие, что невольно дивишься их спешному появлению. Быстрый рост мать-и-мачехи был подготовлен еще прошлым летом лопушистыми листьями и мясистыми корневищами. Всю зиму были наглухо заперты подземные кладовые, а как только весенний луч отомкнул тепло — корневища погнало вверх цветоносные побеги с коричневыми чешуйками по бокам.

Отцветут, померкнут, подернувшись длинным пухом семян, золотисто-желтые корзинки, превратятся в пушистые шарики. Настает черед развития прикорневых листьев — угловатых, кожистых, с лицевой стороны зеленых, а с изнанки беловатых, паутинистых. Где в плодородье свечками теплились цветочные головки, там майскими днями раскинулись широкие листья на длинных ножках. Летом листья мать-и-мачехи разрастутся размером с ладонь, загрубеют, густо заслонив собой днища оврагов, размытые суглинки и края песчаных кос.

Среди растений-целителей мать-и-мачеха, бесспорно, одно из старейших лекарственных средств. Траву эту еще в глубокой древности применяли от кашля и удушья, вызванных воспалением дыхательных путей. Народная медицина многих стран широко использовала мать-и-мачеху для составления грудных и потогонных чаев. Ее отварами и настоями лечили многие болезни: золотуху, водянку, туберкулез легких, катар желудка. Дымом из сухих листьев унимали зубную боль и приступы астмы. Недаром в крестьянском обиходе мать-и-мачеху держали под рукой, как самый неизменный дар зеленой аптеки. Не чуждой оказалась она и современному врачеванию.

У мать-и-мачехи собирают как цветки, так и листья. Цветки срывают ранней весной, когда они только начнут появляться золотистыми высыпками. Отправляются за душистыми корзинками сухим солнечным утром, ведь в ненастье и к вечеру они так сожмутся, что и не найдешь. Остатки стеблей у соцветий не должны быть длиннее полусантиметра. Цветочный сбор сушат на чердаке под железной крышей, в комнате. На вкус он горьковатый, запахом не обладает.

И все-таки основная ценность мать-и-мачехи (по народному, белокопытника, водяного лопуха, «камчуж-

ной травы», околоречной травы) в листьях. Они содержат слизистые вещества, горький гликозид туссилагин, сапонины, кислоты, эфирное масло, живительные витамины. Заготавливают листья в пору их наибольшей свежести, в конце мая — начале июня, когда они не повреждены ржавыми пятнами. Срезают листья с частью черешка. Дома их раскладывают нетолстым слоем на бумагу белойочной стороной кверху. Сухие листья почти не теряют свою окраску.

Как употребляют мать-и-мачеху? При простудном кашле хорошо помогает настой или отвар травы. Полную столовую ложку сухих измельченных листьев заливают стаканом кипятка, настой выдерживают с полчаса, после чего процеживают, остужают и пьют по две чайные ложки до шести раз в день. Отвар травы (пропорции те же) принимают три-четыре раза в день по столовой ложке. В народе иногда используют смесь из цветков и листьев, подобная заварка целебна для лечения верхних дыхательных путей.

Свежие листья мать-и-мачехи или кашицу из них полезно прикладывать на ссадины и потертости, язвы и мозоли. Подручное лекарственное средство особенно кстати в походе, на работах в лесу и в поле. Прикладывают листья этого растения и на участки кожи, пораженные рожей, впрочем, в таком случае лучше брать присыпку из толченой травы, а внутрь принимать отвар, как это делают при лечении кашля. От насморка помогает сок из свежих листьев.

Крепкий отвар из листьев мать-и-мачехи и крапивы двудомной применяют при выпадении волос, перхоти и зуде кожи. Отваром моют голову, а затем волосы полощут в травяном настое. Для этого по две столовые ложки сухих листьев мать-и-мачехи и крапивы заваривают в стакане кипятка. В отвар настаивают, процеживают, а остаток отжимают в настой. Пользуются настоем еще для примочек и компрессов при раздражении кожи и нарывах.

Кормовое значение мать-и-мачехи невелико. Из-под копыта никакой скот ее не ест, хотя в засилосованном виде трава эта пригодна к скармливанию. Из птиц, пожалуй, лишь гуси лакомятся ее мелкими парусными семенами.

«Мать-и-мачеха хлопает по ветру своими бледно-зелеными листьями, Снизу они белы, пушисты и мягки,

как прикосновение материнской руки. Сверху зелены и холодны. Это — «мачеха», — писал когда-то В. Г. Короленко. Действительно, листья травы, напоминающие копытный след, блестящей, верхней стороной холодят, а нижней, войлочной согревают. Отсюда и прозвище растения — мать-и-мачеха. Латинское название травы означает «кашель» (намек на основное применение ее цветков и листьев).

Весенней улыбкой сияют подснежники. И среди них мать-и-мачеха первая украшает талую землю, выводя на блеклые лужайки хороводы золотистых головок. Оттого и мила она людям...

Крапива двудомная. Когда схлынут полые воды и только-только установится весенняя теплынь, крапива одной из первых среди трав принимается за силу, формируя свои пышные кустики. Но проходит несколько дней, и кустики эти уже смыкаются, превращаясь в густую заросль. У крапивы быстро начинают отрастать стебли — прямые, четырехгранные, равной толщины. И вот уже наступило время цветения. Утренний ветерок легко поднял облачко сухой, мелкой и подвижной пыли, сдувая ее с мужских соцветий на женские. Цвести крапиве долго, месяц, полтора, а вместе с подросом она цветет с мая по сентябрь.

Суровой покажется заросль этой «кусачей, злой» травы. Кто не остерегался мохнатыми стеблями! Недаром крапиву прозвали жгучкой, жегалой, стрекашей. Жжется крапива волосками, которыми она усеяна снизу доверху. Волоски так хрупки, что при малейшем прикосновении обламываются, обнажая сосуды с едким соком. Попадая на кожу, сок раздражает ее, подобно тому, как это происходит при ожоге. Ведь в значительной степени сок жгучих волосков состоит из муравьиной кислоты, а она достаточно едкая и острая. В блюдах крапива уже не стрекаша, ошпарка кипятком снимает с нее лютость. Изрубленная и присоленная, она тоже добрее, а о сухой и говорить нечего: это просто безобидные зеленые листья.

Крапивы растут везде — в тропиках и в тундрах, на всех зеленых континентах. Мировая флора насчитывает до 50 видов крапив, особенно обширно их разнообразие в тропических и субтропических зонах.

Крапива двудомная (*Urtica dioica*) селится на жирных, влажных почвах. В пустынях, на солонцах и в за-

сушливой степи ее не встретить. Роскошной разрастается она на низинных наносных почвах, на черноземах и удобренных подзолах. Тенистый, влажный лес, берега водоемов, овраги и балки — вот где найдешь пышные заросли. И конечно, много крапивы на пустырях, возле заброшенных усадеб, по межам, у заборов и вдоль дорог. Можно сказать, она проникла всюду, где исстари живут люди. Человек расселил ее по всему свету. До прихода европейцев двудомной крапивы не было ни в Америке, ни в Австралии, а ныне она широко распространена и там. Легко смешиваясь с другими видами, стрекучка кое-где поменяла свой облик, затушеввалась, хотя распознать ее можно и такой.

Двудомная крапива — растение разнотелое: на одних стеблях появляются мужские соцветия, на других — женские. Но ботаникам известны находки и одностебельных экземпляров. Корневище у нее подземное, ползучее. Листья супротивные, пальчатые или крупнозубчатые, густо покрыты жгучими волосками. Семена мелкие, сплюснутые, в одном грамме их содержится до 10 тысяч! Размножается крапива не только семенами, но и вегетативно — с помощью корневищ и кусков стеблей. Уже в год посева цветет и плодоносит.

Растение это многолетнее и прочно держится на раз выбранном месте.

Хозяйственное значение двудомной крапивы уникально. В молодом возрасте она соперничает с витаминной огородной зеленью. Впрочем, когда мы рвем молодую крапиву, ей еще и соперничать не с чем, разве что со щавелем. Другая огородная зелень появится позже. В весенних зеленых щах, в ботвиньях, салатах и пюре — крапива вне конкуренции.

Исстари ее заготавливают крестьяне и на корм скоту. Порубленная на куски и запаренная с другими кормами, она спасает от авитаминоза и свиней, и домашнюю птицу. Кстати, куры на крапивных кормах заметно увеличивают яйценоскость, а молодняк вырастает более здоровым и крепким. Крапивой подкармливают индеек, уток, гусей, дают ее и певчим птицам. Для коров и лошадей крапиву сушат и даже консервируют (в траншеях или башнях).

В седую глубь веков уходит знакомство людей и с лекарственными свойствами крапивы. Со времен Диоскорида и Гиппократы она зачислена в арсенал лечеб-

ных средств. Ценный питательный состав, богатый набор солей и витаминов выдвигают крапиву в ряд перспективных лекарственных растений. В научной медицине крапива двудомная применяется как кровоостанавливающее средство, для лечения хронических язв, болезни печени, входит в состав препарата аллохол, в состав желудочного сбора. А в народной медицине это растение применяется еще шире. Настой крапивы пьют при заболевании сердца, почек, печени, при малокровии и гастрите. Им же моют голову для укрепления волос.

Давно забыты прядильные свойства двудомной крапивы. Распространение хлопчатника сильно потеснило даже знаменитые лубяные культуры — коноплю и лен. О жгучей поставщице волокон теперь и не вспоминают. А ведь крапива не одну сотню лет использовалась в ткачестве. Исторические хроники рассказывают, что уже в X веке из крапивной ткани шили паруса. Позже из крепкого пышного волокна выпрадали нити для сурового и ноского холста для пошива белья и верхней одежды. Горсти волокон превращались в умелых руках то в рыболовные снасти, то в прочнейшие веревки и канаты.

У некоторых малых народностей прядильные свойства крапивы использовались вплоть до XX века. В этой связи интересны навыки остяков Нарымского края. Когда-то здесь крапиву считали главным лубоволокнистым растением, ценили его и знали. Добывали остяки волокно так. Осенью, как только крапива перестанет расти, ее срезали и связывали в снопы. Высушенные на солнце снопы свозили к жилью, где сначала мяли и очищали от костры, а затем толкли пестами в деревянных ступах и только после этого делили на кудели. Выпряденные нити, правда, получались зеленоватыми, но отбелка — дело известное. Нити вываривали в щелоке, потом сушили на морозе. Холст из таких нитей был мягок и бел. Иные тонкопряжи раскатывали холсты на тающих сугробах, а летом — на росяных стлищах. В общем, приемы обработки крапивного волокна у остяков во многом были сходны с обработкой конопляного волокна русскими крестьянами.

Настойчивые попытки ввести крапиву в культуру предпринимались во многих странах. В период первой мировой войны опыты по разведению двудомной кра-

пивы как промышленного растения велись в Германии и Австрии. Эти страны тогда оказались отрезанными от хлопковых рынков и могли рассчитывать лишь на собственное прядильное сырье. Ставка на крапиву была, правда, неудачной, снабдить фабрики дешевым волокном жгучая трава не смогла: выход волокна с гектара посевов оказался низким — всего 2 центнера, причем обработка собранных стеблей велась слишком сложно, что сильно удорожало продукцию.

Сейчас доказано, крапиву на волокно нужно снимать не осенью, а летом. Таким образом, первый укос найдет применение в текстильной промышленности, а второй (отава) пригодится на корм скоту. Загущенные посевы дадут до 4 центнеров волокна с гектара. Крапивное волокно тоньше и длиннее льняного, его можно примешивать к натуральным и синтетическим волокнам. Накоплен опыт получения из стеблей крапивы и ценных сортов бумаги. Как облегченно бы вздохнули леса, если бы бумажную повинность переложить с них на крапиву. Годятся жгучие стебли и для отжига поташа — великолепного удобрения. По существу, все части растения крапивы наделены полезными свойствами. Судите сами, из корней получают желтую краску, а из листьев — зеленую; нежные соцветия — старинная чайная заварка, а семена — корм для птиц. Можно из семян выбить и вкусное масло, но кто же таким делом занимается?

Весьма распространена у нас и крапива жгучая (*U. urens*) — невысокое, от 20 до 60 сантиметров, растение, по жгучести превосходящее свою двудомную сестрицу. Жгучая крапива — растение однолетнее, попадает как сорняк на огородах, в садах, на пустырях и мусорных местах. Среди луговых, лесных и степных травостоев не встречается. Стебель этой крапивы не четырехгранный, а круглый, сильно сбежистый. Опушение у него незначительное, но жгучих волосков предостаточно. В юном возрасте стебель окрашен антоцианом и выглядит красноватым, взрослея, приобретает серый оттенок. Крапива жгучая традиционный сверххранний овощ. Особенно она выручает жителей Севера, предоставляя для весенних салатов витаминную, питательную зелень, а по содержанию железа превосходит шпинат.

Одуванчик лекарственный. Золотые дни весны: теп-

лые, яркие, звонкие. Уж соловей в кустах пробует голос, и белогрудые ласточки с щебетом носятся по деревенским улицам, а шелковые травы за ночь заплетают стежки-дорожки. В эту-то майскую благодать и золотится одуванчик. Драгоценными россыпями сияет он куда ни глянь — на лугах, обочинах дорог, в рощах и садах. Вездесущий желтый цветок столь обычен, что взрослые им редко любуются — не находка же! Зато дети любят высыпки одуванчика: кто букет наберет, кто пышный венок совет или залюбуется пчелами и шмелями, роющимися в пахучих корзинках.

Открывается одуванчик рано, в шестом часу утра, когда на травах еще роса держится, и стоит, охорашиваясь, до полудня, пока не утомит солнце. К трем часам дня цветок складывается в плотный бутон и так остается до утра. В дождь и холод он не распускается и утром: пыльцу оберегает.

Покрасуется цветок с месяц, а потом начнет сдавать, меркнуть. Потухает одуванчик как-то сразу. Выйдешь на выгон после грозы, а он весь усеян седыми головками: вместо ярких цветов — пушистые шары семян. Налетел свежий ветер, обдул сухие шары и унес с собой парашютики семян. Осенью одуванчик цветет вторично. Много разбрасывает ветер его мелких граненых семян, снабженных хохолками-парашютиками, только не всем им расти суждено. Да оно и к лучшему, ведь одуванчик так плодовит, что если бы все семена приживались и давали растения, то зеленому царству пришлось бы худо: одно растение одуванчика дает в год 3 тысячи семян. Случись, что его потомство целиком выживет — через десять поколений он покрыл бы площадь, в 15 раз превышающую земную сушу. Но верх одерживает гармоничное взаимодействие видов, и повсеместное господство одного какого-либо растения исключено.

В пределах нашей страны описано 208 видов одуванчика, фактически же его видовой набор куда богаче. Самый известный, у нас в Подмосковье — одуванчик лекарственный (*Taraxacum officinale*). Это он золотыми брызгами окропляет майский луг, это из него дети плетут первый весенний венок. Многолетник со стержневым мясистым корнем и прикорневыми резными листьями, похожими на щербатые струги, одуванчик при первом же настоящем тепле спешно выгоняет рос-

лую трубчатую стрелку, увенчанную единственной корзиной ярко-желтых язычковых цветков (у краевых венчиков низ язычков в темных отметинах). Лекарственный одуванчик, как и многие его собратья, утратил способность к перекрестному опылению: обоеполые цветки осеменяются без оплодотворения. Все части растения выделяют млечный сок — очень горький, но не вредный. Одуванчик богат белком, сахарами, кальцием, кобальтом и витаминами. Никакие зеленные овощи не могут сравниться с ним по содержанию солей железа, фосфора и кальция. Клетчатки в нем совсем мало. Молокогонный, питательный, целебный корм аппетитно поедается скотом на выпасе. Незаменим одуванчик по весне для пчел: дает пыльцу и нектар.

Одуванчик можно вполне отнести к овощным растениям. Да-да, молодые листья его съедобны в салатах. Горечь легко устранить, если листья подержать с полчаса в соленой воде или сварить. В некоторых странах, во Франции например, он введен в культуру (выращивают на огородах).

Не посрамил одуванчик и своего видового названия — лекарственный. В современной медицине используются в основном его корни. Их выкапывают весной, до цветения корзинок, или осенью, после увядания листьев. Одуванчик на правах лекарственного растения введен во все фармакопеи мира. С лечебными целями его употребляют для возбуждения аппетита и как желчегонное средство. Издавна одуванчиковы корни слынут как заменитель кофе. Для этого их моют, сушат в печи или духовке, а затем размалывают. Из такого заменителя отвар почти неотличим от кофейного, да и аромат его довольно приятный. В последнее время из свежих соцветий одуванчика умельцы варят вкусное варенье (260 цветков на 1 килограмм сахара). Цветки варят в течение часа в 1 литре воды, затем их вынимают шумовкой, в отвар добавляют сахар и доводят на маленьком огне до готовности. Варенье получается ароматное, золотистого цвета, похожее на мед. На этом, пожалуй, и кончается перечень полезных свойств одуванчика.

В народных говорах одуванчик получил меткие и поэтические прозвища. Во многих местах Руси его называли подойничек, придорожь и полая трава. Но откуда «плешивец»? Оказывается, от голого, ямчатого

цветоложа: сдунешь летучки — и вдруг оно покажется, как плешь. Так и говорили: «одуй-плешь». Слово «одуванчик» московского происхождения, от глагольной основы одуть или обдуть. Оно и укоренилось как основное, хотя были известны и очень близкие формы: одуван, сдуванчик, пустодей, ветродуйка.

Интересно, что одуванчики бывают не только желтые. На Кавказе, в горах, попадаются пурпурные, а на Тянь-Шане — лиловые.

Васильки. Когда ночи сойдут на нет и просторные июньские дни повеют жарынью, вдоль хлебного поля зажгутся синие васильки. Лазоревыми огоньками мигают они и на паровом клину, и среди пышных клеверов, куда попали также незванно, и на обочинах проселочных трактов.

Слов нет, привязчив синий василек: цветет впопыхах с рожью, а семена рассеивает до косовицы. С озимыми злаками он прорастает и укореняется по осени, с яровыми — всходит и укрепляется весной. Озимый василек кустист, росл и чрезвычайно плодовит — с каждого растения рассеивается по 2,5 тысячи семян отменной всхожести: яровые растеньица хилые, с меньшими головками, хотя и они рассеивают по несколько сот тонких, летучих семян.

Василек пришел к нам вместе с рожью и с тех пор ревностно сопровождает этот могучий злак. Где не знали ржи, не ведали и о васильках. Васильки истощают и глушат посевы. Донимают они и скотоводов: цепкие семянки портят овечью шерсть, шершавые грубые корзинки обдирают слизистую рта у коров, а лошади и подавно от васильков страдают поносом, а то и получают паралич... И только зная слабости василька, можно свести его с полей и лугов. Одна из слабостей — это пристрастие василька к скудным, песчанистым, легко проницаемым землям. Стало быть, хорошо заправленная удобрениями почва — неподходящая среда для размножения сорняка. Тщательная очистка посевного материала, опаживание обочин полей, боронование всходов, а то и выпалывание также поспособят сеятелю избавиться от непрошеного гостя хлебных нив.

А теперь посмотрим на синий василек (*Centaurea cyanus*) глазами натуралиста. Это однолетняя трава с суховатыми одиночными стебельками, покрытыми серым пушистым войлочком. К верхушке стебли ветвят-

ся. Листья узкие, сбежистые, похожи на крошечные весла. Цветки собраны в корзинку-диск с толстым щетинистым ложем, укрепленном на длинной безлистной ножке. Окружные цветки в диске бесплодные, срединные — обоеполы, по количеству в 2 раза превышают пустоцветы.

Синий василек — прекрасный медонос. Ни пчелы, ни шмели не пронесутся мимо его улыбчивых цветов. В обиходе этот василек шел на выработку красок: из крайних, язычковых цветков с помощью квасцов получали голубую, а из трубчатых — синюю краски. В прежнее время овощные лавки торговали и васильковым уксусом. Но больше всего синий василек запомнился как украшение именинных снопов. Русские крестьяне именинным величали первый сноп, его-то жнецы и приносили домой с песнями. Перевитый васильками, этот сноп долго красовался в переднем углу.

В народном врачевании отваром из васильковых цветов смачивали воспаленные глаза. В старинном ботаническом руководстве так и сказано: васильковая вода «почитается полезною в очных болезнях и слезотечении». Отвар пили «от сердцебиения, завалов печени и желтяницы». В современной медицине цветки василька в виде настоя применяют как мочегонное и желчегонное средство.

Васильковые венки воронежцы развешивали в избах, чтоб сверчки не водились. Подсыпали сушеные цветы и в табак. В садах исстари сеют васильки как красивые, милые сердцу растения. Помимо синих форм выведены фиолетовые, розовые, пурпурные и даже белые.

Много прозвищ у синего василька: волошка, лоскутница, синовник, синьки, блават, бабочки, васильчик, ржевой цвет, пуговник (головки похожи на пуговицы). Научное название синего василька связано с двумя древними преданиями. «Центауреа» — василек унаследовал от имени кентавра Хирона — мифологического существа с туловищем лошади и головой бородатого человека. Этот кентавр будто бы славился умением лечить травами. И когда Геркулес отравленной стрелой жестоко ранил Хирона, кентавр залечил свою рану синим васильком. Так растение стало известно как цветок кентавра, или центавра: этимологически восходит к греческому «кентаурос» — колющий быков. «Циа-

нус» — василек получил по имени юноши, который был так пленен его красотой, что стал одеваться только в синее и все свое время проводил в поле за плетеньем венков и гирлянд. В буквальном переводе с латинского «цианус» — синий.

Васильки в некотором родстве с мать-и-мачехой, одуванчиками, ромашками, подсолнечником. Ведь все они принадлежат к одному обширнейшему семейству сложноцветных. Род васильков совсем не беден, в нем насчитывают 530 видов, из них 178 обнаружено в пределах нашей страны. Особенно много васильков на Кавказе (62 вида).

Какие же васильки, кроме синего, встречаются, скажем, в Подмосковье? Назовем только самые распространенные: луговой, фригийский и шероховатый. Луговой василек — в метр высотой, многолетник. На воле зацветает лишь в шестилетнем возрасте. Лилово-пурпурные цветки располагаются крупными головками на верхушках стебля и по концам боковых ветвей. Нередко головки скучиваются по две-три, и тогда тяжелый стебель выглядит почти букетом. Стебли стоят прямо или чуть приподнимаясь от земли; зеленые, бороздчатые. Деревянистые корни шнурами расходятся в стороны. Прикорневые листья овальные, с зубцами или надрезами; на стебле — узкие, ланцетные. Цветет с половины июня и до конца лета.

Луговой василек тяготеет к небогатым почвам суходолов, закустаренных лугов и вырубок. В сенокос доставляет немало хлопот косарям: того и гляди, обрвешь об него косу или выщербишь жало. При сборе трав нежелателен. В народе слывет как головник, горькуша, собачья голова, мелкий дедовник, переполох, ранник, полевая роза, сузик, адодий. Отменный медонос. Из листьев и стебля получали желтую краску. Верили, что свежая трава, приложенная к ногам, унимает ломоту.

А вот еще один василек — фригийский. Статью и грубостебельностью он сильно напоминает василек луговой. Только и свое, что цветы розовые, да более широкие зазубренные листья. Обитает по опушкам, лесным покосам, среди кустарников. Обилен под северным небом. Корзинки — на концах стеблей и боковых веток. Часть из них неразвернута и внешне напоминает сосновые шишечки.

На сухом лугу, залежи и вдоль дорог не исключена встреча с васильком шероховатым. Рост этого многолетника — до 120 сантиметров, на такую же длину заглубляется толстый стержневой корень. Цветы шероховатого василька искрасна-желтые. Корзинки до распускания круглые, сидят на длинных ножках по концам маловетвистых стеблей. Листья перисторассеченные, нижние крупные и на черешках. Семенная продуктивность шероховатого василька огромна: к концу лета приносит до 7 тысяч семян. Хозяйственное значение, кроме того, что медонос, чисто кормовое. В августе, когда набор трав скудеет, его довольно сносно поедают коровы. Собранные семена дают курам. Название шероховатый василек получил из-за жестких волосков, покрывающих все растение. Современной медициной целебным не признается.

Подорожник большой. Эта трава всегда на виду. Идешь ли берегом реки, выгоном, лесной дорогой иль деревенской улицей — подорожник попадется всюду. Иной раз куртиной, высыпками, а чаще — разреженно, среди разнотравья. Вот уж истинно — зеленый попутчик! В местах безлюдных, глухих подорожника почти нет; зато в обжитых, хоженных он истый завсегдатай. Привязанность его к человеку объяснима. Ведь подорожник распространяется в основном с помощью людей. И получается это так. Осенью, когда тугие колоски подорожника вытряхивают из коробочек клейкие семена, мы, сами того не замечая, зацепляем их с кусочками грязи на обувь. И конечно, разносим, а вернее, рассеваем подорожник. Помогают нам в этом и домашние животные, особенно копытные: лошади, коровы, овцы, козы.

Интересно, что Америка до прихода европейцев не знала подорожника. И когда нахлынули конкистадоры, вслед за ними устремился подорожник. Где пройдут, там вырастают неведомые для туземцев кружочки из жилистых листьев с стоячим стебельком. Смекнули индейцы, да это же «след белого человека»! Со страхом, с предчувствием взирали они на поступательное засилие зеленого пришельца. Новый Свет подарил Европе картофель, помидоры, кукурузу, фасоль и табак, взамен получил подорожник, сразу возникавший там, где «наследили» колонизаторы...

Род подорожников невелик, состоит всего из 260 ви-

дов, из них 27 произрастают в нашей стране. Самый распространенный подорожник большой (*Plantago major*). Этот многолетник имеет широкие округлые листья на длинных черешках и голую восходящую стрелку, увенчанную колосковым соцветием. Цветет подорожник с конца мая до склона лета. Цветки его совсем маленькие, невзрачные, состоят из четырех свободных чашелистников, пленчатого венчика с четырехдольным отгибом и четырех тычинок. Осень подорожник встречает плодами: верхушка стебелька густо усажена двухгнездными коробочками, набитыми мелкими плоскими семенами. Стоит семенам созреть, как коробочки откроются сверху, вытряхивая долу до 60 тысяч семян с растения.

А почему у большого подорожника листья распластаны, а то и прижаты к земле? Оказывается, так из-за нехватки света легче подавляются неугодные соседи, к тому же затенение сохраняет почвенную влагу. При избытке влаги подорожник несколько приподнимает листья.

Вообще листья подорожника замечательные во многих отношениях. И первое, что надо отметить, это их исключительную насыщенность дубильными веществами. Могучий патриарх леса — дуб и мелкая травка — подорожник одинаково наделены натуральными дубителями. Вторая важная особенность листьев большого подорожника та, что они обладают целебными силами. Их соком исстари заживляли раны, избавлялись от ожогов, свищей и нарывов, а отваром из листьев снимали завалы (отеки) дыхательных путей, излечивались от чахотки. Путники обращаются к подорожнику каждый раз, как натрут или побьют ноги: чистые размятые листья подсушивают царапины, унимают боль.

Листья большого подорожника — настоящая копилка витаминов С, А и К. Сосредоточены в них также алкалоиды, гликозид аукубин, углевод плантеоза. Поэтому-то, зная, подорожник, как ценнейшее лекарственное сырье, и входит в аптекарский сбор. Консервированный сок подорожника отечественная медицина успешно применяет против хронического колита, язвы и катара желудка. А вазелиновая мазь, сдобренная этим соком, сгоняет кожную сыпь.

Кормовое значение подорожника ничтожно. Из-под

ноги скот его не ест, хотя зимой не побрезгает в сене. Да и само появление подорожника на пастбище, а тем более на лугу — признак неблагополучия: угодья выбиты, застарели или просто запущены, когда пышный, высокий травостой сменили скудные растения. Пожалуй, подорожник как корм соблазнителен лишь для гусей и уток: они охотно щиплют его в пору цветения.

Есть у нас в Подмоскowie и подорожник ланцетолистный. В отличие от большого он имеет не мочковатый, а стержневой корень, и цветочных стрелок у него несколько. Название ланцетолистный — из-за расположения жилок в листе.

Хвощ полевой. Каждую весну на лугах, вдоль полей и в долинах рек среди подрастающего разнотравья местами торчат какие-то бледные стебли, похожие на плотно расставленные стрелы. Это хвощи — растения таинственные и необычные. Действительно, цветков на хвощах никто никогда не наблюдал, стебли у некоторых видов за сезон меняются дважды. Сперва, по весне, появляются стрелы с коричневыми наконечниками (в народе их называют опестышами), а месяц спустя им на смену вырастают зеленые елочки, не жухнувшие до поздней осени.

Трава полевого хвоща богата ценными лекарственными веществами: дубителями, сапонином, кремниевой, яблочной и щавелевой кислотами, солями кальция и окисью калия, смолами, а также живительными витаминами. Издавна она признана лечебной практикой как мочегонное при болезнях почек и мочевого пузыря, а также как средство, улучшающее кровообращение. Применяют хвощ в виде чая, для этого на стакан кипятка заваривают 50 граммов сухой травы, настой пьют по три столовые ложки три-четыре раза в день. Хвощ полевой входит в состав мочегонных сборов. Государственной фармакопеей признан с 1961 года.

Лечат хвощом и старые раны. В таком случае пользуются травяной примочкой или ваннами. При ангине и воспалении десен также нелишне прибегнуть к хвощевому настою: две ложки травы выдерживают в стакане воды, процеженным настоем полощут рот или горло. Зарекомендовал себя полевой хвощ и в домашней косметике. Особенно благотворны компрессы из его настоев и отваров для укрепления волос, при воспалении жирной и пористой кожи.

Заготавливают для лечебных целей лишь летнюю зеленую траву хвоща, спороносные стрелки для сбора не годятся. Растение собирают вручную или нажинают серпами. На плотных чистых зарослях можно воспользоваться и косой, только после косьбы траву необходимо перебрать, чтобы сразу же отбросить нелекарственные примеси. А к таковым, в частности, относятся все посторонние виды хвощей: луговой, лесной и болотный. Запомним их признаки. Хвощ луговой грубый, жесткий, стебли у него бороздчатые, ветки располагаются горизонтально или даже отогнуты книзу. У его лесного собрата ветки тоже опущены и стебель рифленый. Болотный же хвощ рос, стебель его чуть ли не в мизинец толщиной, над прямостоячими ветками может быть заметен спороносный колосок.

Облик полевого хвоща совсем другой. Действительно, собой он невелик, стебли имеет круглые и гладкие, четырехгранные острые веточки направлены вверх, на ощупь трава кажется мягче, чем у лесных и болотных «сосенок». Произрастает полевой хвощ на паровом клину, вдоль песчаных побережий, на лугах. В качестве докучливого сорняка встречается еще в озимых и яровых посевах. Считается индикатором кислых почв.

Расскажем о кормовом значении хвощей, тем более существует мнение, что все они ядовиты. Да, подозрение на ядовитость некоторые хвощи оправдывают сполна, особенно это относится к тем видам, которые содержат алкалоиды (например, топяной и болотный). Частое скармливание хвощевого сена вызывает у лошадей паралич задних конечностей — шатун. Болезнь, кстати, вскоре прекращается, если перестать стравливать ядовитый корм. Что касается полевого хвоща, то из всех щетинистых собратьев он меньше всего опасен для животных. Ведь в нем почти не содержится алкалоидов, а сапонины, как ядовитые начала, весьма слабого действия. Во всяком случае, для коров, овец и коз этот хвощ не ядовит, наоборот, в некоторых северных местностях его не без основания считают молокогонным кормом.

Кроме лекарственного и кормового значения полевой хвощ еще имел и некоторое бытовое применение. Когда-то его жесткими стеблями очищали закопченную посуду, шлифовали дерево и камень, а отваром из корней, собранных весной, красили шерсть в серо-желтые

тона. Из стеблей болотного хвоща, прозванного в народе железняком, добывали зеленую краску. В некоторых местах нежные толкачики — колосковые побеги употребляли в пищу как витаминозную зелень. Кстати, съедобны у хвощей и клубеньки, вырастающие под землей, ведь они богаты крахмалом.

В историческом отношении хвощи — древнейшие представители земной растительности. Их далекие предки были гигантами, вместе с могучими папоротниками они образовали залежи каменного угля. Теперь, глядя на зеленую щетину травы, и не представить мощные хвощевые леса.

Встречаются хвощи на всех континентах, за исключением Австралии. Видовое разнообразие растений невелико — во всем мире насчитывается 25 видов, из них около половины попадает в пределах нашей страны. Полевой хвощ (*Equisetum arvense*) в народе слывет как елка, земляные шишки, пестушки, свинячник и струки. Научное название в переводе означает «лошадиный хвост». Ветвистая трава действительно отдаленно напоминает конский хвост, особенно когда прямостоячие веточки опустишь концами вниз...

Пижма обыкновенная (*Tanacetum vulgare*). Как только не благоухают травы пустыря и пустоши! Полдневный воздух — знойный и тягучий — тут особенно горек, прян и душист. Кажется, все это крупнотравье разом взялось источать крепкий аромат, которым так славно зрелое лето. И все же заросли пижмы пахнут по-своему, издавая густой камфорный запах.

Растение это в основном довольствуется бросовыми землями, не уплотненными дерном. Нередка встреча с ним у реки, в парующем поле, вдоль дорог и канав, по межам. На пестрых лугах и полянах пижма — редкость: не выдерживает покоса и пастбы.

Всего в отечественной флоре насчитывается 27 видов пижмы. В средней России преобладает один вид этого растения — пижма обыкновенная. Слово «пижма» имеет древнегерманское происхождение, на Русь занесено из Польши, где оно восходит к понятию «мускус». Пижма — многолетник с высокими прямыми стеблями, унизанными рассеченными очередными листьями, верхушки стеблей привлекают ярко-желтыми плоскими щитками. В них много плотных корзинок, набитых трубчатыми безлепестными цветками. Осенью

соцветия померкнут, и каждый куст пижмы отряхнет сотни тысяч серых мельчайших семян. Резкий ветер рассеет их, и ранней весной, когда обветшалые пижмы пустят розетку листьев, перезимовавшие семена прорастут и дадут всходы. Молодые пижмы зацветают только на второй год.

Крупные прикорневые листья на длинных черешках отсохнут по мере отрастания стеблей, и к июлю старый куст пижмы принимает тот облик, каким он и красуется до первых осенних холодов. За сходство раздельноперистых листьев с рябиновыми пижму называют еще дикой рябинкой. Впрочем, в народе есть много местных прозвищ пижмы. Архангельцы ее называют девятуха, вологодцы — девятибрат, киевляне — приворотень, харьковчане — рай-цвет. Есть у пижмы еще и такие синонимы: девятильник желтый, ломотная, сорочьи лапы, чашечник, рябинник желтый, ранник, пуговичник.

Косари не любят дикую рябинку. Попадается в прокосе — обойдут, не трогая: коса дороже. Другое дело машина: толстый стальной нож так смахнет грубый куст, что и не заметишь. Знатоки питательных качеств фуража уверяют, будто бы сено с небольшой примесью пижмы приобретает диетические свойства, обогащается вкусовой гаммой и к тому же помогает скоту избавиться от гельминтов. Но скармливание рябинки в больших количествах вредно, беспокоит и подавляет животных, ухудшает их зрение.

Больше всего эфирного масла — оно-то и придает пижме горечь и своеобразный запах — содержится в соцветиях и листьях, в стеблях же его почти нет. Кроме масла, состоящего на 70 процентов из горького танакетина, в пижме найдены алкалоиды, смолы и дубильные вещества. Пивовары употребляли ее вместо хмеля.

Народная медицина широко использовала пижму обыкновенную при лечении многих болезней. Компрессами из ее цветов лечились от ревматизма; настоями — от болезней печени, несварения желудка; настойкой укрепляли кишечник и повышали кровяное давление. Пробовали пижмой укрощать сердцебиение, унимать головную боль и даже давать... от водобоязни. Но настоящую славу пижме обеспечили противоглистныи свойства. Для изгнания аскарид и остриц чаще всего применяли и цветки и семена пижмы. Цветки годились

сушеные или только что выдернутые из молодых, неперестоялых корзинок. Для напара в литр воды клали 20 граммов сушеных цветков. При удалении аскарид принимали чайную ложку растертых семян и запивали небольшим количеством напара. При этом не забывали, конечно, что пижма безвредна лишь в небольших терапевтических дозах.

Против остриц известные знахари отец и сын М. А. и И. М. Носали в книге «Лекарственные растения и способы их применения в народе» (Киев, 1959) рекомендуют такой рецепт. В сосуд наливают два стакана молока, затем туда добавляют два порезанных зубчика чеснока и столовую ложку порошка из семян пижмы. Сосуд закрывают, ставят на легкий огонь и варят все это после закипания минут десять. Когда отвар остынет, ставят клизму. После одной-двух процедур парализованные острицы выходят. Как антигельминтное средство пижма давно вошла в государственные фармакопеи Бельгии и Финляндии.

Пижма — хорошее средство против мух. Стоит в комнате положить пучок этой цветущей травы, как надоедливые насекомые присмирят, а то и улетят надолго. Некоторые хозяйки, зная нелюбовь мух к пижме, посыпают свежее мясо пахучим порошком из ее толченых цветков и листьев: такой кусок мухи не засидит. Когда под рукой не окажется нафталина, хорошую услугу против моли окажет опять же пижма — где ею посыпали, там моль не заведется. Побавляются пижму клопы и блохи.

К сожалению, дикая рябинка не нашла еще приверженцев среди садоводов и озеленителей, а напрасно, ведь это растение могло бы обогатить в садах, парках, на скверах набор ярких рослых трав.

В ботанических садах выведена пижма с курчавыми листьями. Возделывается там и бальзамическая пижма, по-другому кануфер. Это весьма ароматное и красивое растение.

Горец птичий. Из этой травки соткан бархат зеленых подмосковных сельских улиц, она прочно овладела большаками, скотопрогонами, побережьями говорливых речек и даже прогалинами леса, пробитого стежками.

Чуткость, отзывчивость к условиям произрастания этой травы-муравы поразительны. На скудных почвах

она хиреет, проволокой вьется, на тучных — приподнимается от земли, смыкаясь в плотный травостой. А по краям старопахотных залежей так раскустится длинными побегами, что и одно растение покажется кулижкой. Выдернешь такой разросшийся пучок и удивишься, как он справен и обширен. Длинный ветвистый корень подскажет, что растение это приспособится и к сухим почвам, недаром многие виды горцев, а их описано 200, встречаются в субтропиках, где недостаток влаги ощущается постоянно.

В умеренном климатическом поясе обычнее других горец птичий (*Eragrostis aviculare*). Это однолетник. В начале июля на его стеблях, в пазухах овальных листьев раскрываются зеленовато-белые цветки, осенью травка обзаводится черными трехгранными орешками. Плоды осыпаются на землю, а по весне они, хорошенько промерзнув перед тем, всходят мелкими блестящими клинками. Никакие травы горец птичий в друзья не принимает, разве что луговую герань допустит, видно не в тягость ее сиреневые пучки, или с ведьмиными кольцами — маленькими луговыми опятками смирится.

Как только не топчут траву-мураву! В деревнях по ней каждодневно ходят люди, гоняют стада коров и овец, не обойдет ее домашняя птица — и все нипочем: растет и растет. Утром с росцей на траву выгоняют пастби рогатый скот, днем ею лакомятся свиньи, клюют куры, щиплют гуси. Овцы, возвращаясь с сытных пастбищ, так и норовят еще ухватить этой травки: вкусна, питательна. Промысловые зверьки — ондатра и суслик тоже не гнушаются отведать горца. Склевывает его орешки боровая дичь — тетерева, глухари, рябчики. Молодые стебельки годятся и к столу — как свежая зелень.

Горец птичий — клад белка и сахаров. Обнаружены в нем и такие полезные микроэлементы, как кальций, фосфор, цинк, кремний. А уж как он богат витаминами! Аскорбиновой кислоты — витамина С трава-мурава, например, содержит в 3 раза больше, чем хваленые лимоны. В соке растения присутствуют смолы и дубильные вещества. Богатая гамма полезных химических соединений выдвинула горец птичий в ряд ценных кормовых трав. Сено из чистого горца питательностью не уступит бобовым — люцерне, клеверу, чине. Прав-

да, его впрок не копят: за пределами селений нет чистых зарослей. Но в смеси с другими травами он попадает в душистые стога.

Не обошли вниманием горец птичий аптекари. Высушенный с цветками в тени, его назначают от многих болезней: в Алжире — от лихорадки, в Австрии — при нервном истощении и слабости. В народной медицине многих стран настоями горца понижают кровяное давление, унимают кровотечения, лечат туберкулез. Длинный список благодеяний этой самой распространенной травы: ее вытяжки и настои помогают избавиться от недугов печени, почек и желудка, а мази — от некоторых кожных болезней. Когда-то измельченную свежую траву прикладывали к ранам и язвам — способствует заживлению. Горец птичий входит в число лекарственных растений международного рынка. Полагают, что его целебные свойства обусловлены наличием таннидов.

Старинные русские «Зельники» прописывали горец птичий от чахотки и ушибов. Лекари велели им парить ноги «от опухоли, когда оттопчут», отсюда и название травы — топтун. А, вообще-то в разных местах Руси эту траву называли неодинаково. Пензенские крестьяне прозвали ее галочьей гречихой, поскольку она с гречихой из одного семейства. Гусятник — прозвище воронежского происхождения, колесница — архангельского, куроед — нижегородского, названия развивная и свиной буркун отмечены в ставропольских говорах. На Тамбовщине эта трава известна как самурышка. Но самое распространенное название горца птичьего спорыш — от глагола спориться: растение это по весне отрастает ходко, споро, да и размножается быстро — каждая особь дает до 200 семян в год...

Стелется спорыш зеленым ковром, сравнивая выбоины и бугорки, курчавится узловатыми стебельками. Затопчут — к земле припадет, дадут волю — потянется ввысь. Скромные запросы существования, неистребимая жажда роста и расселения помогли спорышу занять все обитаемые континенты. На возделанные поля не зарится, в огороды не лезет, его удел — затягивать крепкие материковые и малопоемные земли, хотя на рыхлых, щедрых почвах чувствует себя куда вольготнее.

Если верить легенде, то спорыш будто бы однажды

собрался уйти в горы — отшельничать. Пополз было к стремнинам, а навстречу ему старая колдунья с пучками злых трав-былий. Ты, говорит, зря сюда лезешь. В горах скалы, ветры, морозы — пропадешь. Ступай лучше к людям, в долины, мешай им. Послушался спорыш колдунью и воротился восвояси.

Только не в тягость он людям. На спорышевых зарослях жиреют стада, его травой изгоняют болезни, а из корней готовят синюю краску под стать индиго. Как есть добрый спутник человека.

Подмаренник. Это трава-лежебока, поднимается она лишь с посторонней помощью. И помощь ей вольно или невольно оказывает вся зеленая рать, составляющая сочный июньский травостой. Тут в роли помощников и тонкие злаки, торчащие спицами из дерновин, и устремленные к солнцу полыни, и раскидистый тмин, любая прямостоящая трава. Цепко держится подмаренник за опору, карабкаясь все выше и выше. За то, что липнет к другим стеблям, и называют подмаренник в народе цеплянкой, липушником, липчицей, а то и просто репейной травой. Называют его еще трава устели-землю. Пышной пеной взбивается заросль подмаренника. Уж как разрастется, никакой прогалины под ним не увидишь.

В качестве корма прок от подмаренников невелик. На пастбищах домашний скот ими брезгает, разве что овцы да козы малость пощиплют.

Но как известно, в природе нет бесполезных растений. Значит, и подмаренник чем-то да ценен.

Старые красильщики, например, добывали из его корней стойкую красную краску. Семейство мареновых, к которому относится трава устели-землю, вообще славится как поставщик естественных красителей, известных с древности, а значит, и послуживших хорошенько людям. В старом руководстве для кустарей читаем: «Для окраски в красный цвет шерсть кладут на ночь в раствор квасцов, а затем красят в отваре подмаренника». Пчеловоды ценят подмаренник за нектароносность. На этом перечень полезных свойств растения-лежебоки не кончается. Его цветки обладают способностью свертывать молоко, соперничая в некоторой мере с сычужным ферментом, добываемым из желудка телят. Ферменты, быстро свертывающие молоко, необходимы в сыроварении.

Подмаренников на земле много — 400 видов. Приблизительно четвертая часть из них произрастает у нас в стране. Подмаренники часто встречаются в травостоях как на юге, так и в лесной полосе. Особого многоцветия липушники не создают, но белые и желтые пятна на зеленом лугу и по июньским опушкам леса — следы их скоплений. Зеленовато-желтыми или белыми цветками, например, обладает подмаренник ложный. Живет он одно лето, поселяясь среди кустарников по сырым местам и на полях, где его рассматривают уже как сорняк. Особенно он вреден посевам льна-долгунца, за что и прозван подмаренником льновым. Сорняк так прилипчив ко льну, что даже семена их разделяются с трудом. Требуется особый триер, чтобы очистить льняные семена от подмаренника.

На редкость злостен подмаренник цепкий. Его стебли, усеянные зубчиками, такие хваткие, что им ничего не стоит свободно карабкаться по гладким соломинам хлебов. На таких «кошках» сорняк поднимается чуть ли не к колосу. И, перевив, опутав соломины, подгибает хлебостой к земле.

«Свежий сок травы употребляли прежде от болезни печени, желез, зоба, водяной, а в последнее время от скорбута и рака, при одновременном употреблении снаружи в виде мази. Семена составляют суррогат кофе» (Анненков Н. И., Ботанический словарь, М., 1878).

В Подмосковье можно встретить еще один вид подмаренника — настоящий (*Galium verum*). Подмаренник настоящий — растение многолетнее, стебель у него прямой, ветвистый. Цветет с конца апреля по август. Цветки желтые, собраны в густую метелку. Запах цветков медовый, благоухает в течение всего лета. Встречается на сенокосных угодьях самых различных природных зон — лесной, лесостепной и степной. На плодородных почвах он разрастается пышным, полновесным. В сене поедается начисто, фуражиры говорят, что небольшая добавка подмаренника улучшает качество сена: сушеная трава способствует аппетиту животных и к тому же снабжает необходимыми минеральными элементами. Народные прозвища этого подмаренника — желтая кашка, медвяница, сыровотень, сычужник. В них метко запечатлен облик цветков, их медоносность и способность сворачивать молоко, заменяя в этой роли телячий сычуг. Когда-то цветками желтой

кашки окрашивали честерский сыр. Отвар травы пили от поноса и сглаза. Чирии и застарелые нарывы лечили мазью, приготовленной из растертых цветков в смеси с коровьим маслом.

Тмин обыкновенный. К исходу весны в отросшем разнотравье легко заметить толстые сочные стебельки тмина с прижатыми «морковными» листочками. Впрочем, прижаты у него лишь верхние листики, а прикорневые — более развитые — куда как обширны и роскошны. Ведь это они выстилают зеленым кружевом всю куртину чистой заросли. Майские стебельки тмина так нежны и душисты, что исстари почитаются в крестьянском обиходе за луговые яблоки. Кроме пряного вкуса молодой тмин обладает целительной силой: ботва полезна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

А уж до чего эта трава любима домашним скотом, ведомо пастухам. По их словам, ни лошади, ни коровы, ни овцы не обойдут тминную луговину, так и норвят отведать сочного корма. Луговые яблоки не только вкусны. Они оздоравливают животных после зимнего застоя, улучшают аппетит, повышают удоимость. За быстрое отрастание и отменную поедаемость стадами травы, подобные тмину, прозваны крестьянами коровьим напором. Не отказывается от нее и молодняк кроликов — только подкладывай в клетки. Даже собаки и те поедают сочные стебли этой травы. Зелень тмина охотно клюют рябчики.

Что же представляет собой тмин с ботанической точки зрения? Это многолетник из семейства зонтичных, корень имеет вертикальный, мясистый, с виду похожий на веретено. Стебель тмина сравнительно невысок, от 30 до 80 сантиметров, кверху он ветвистый, с лучистыми зонтиками соцветий по концам. В фазе бутонизации стебель приземист, дороден, исключительно сочен; в пору цветения он вытягивается, становясь тонким и деревянистым. Плоскости листа дважды перистые, в очертании продолговатые, нижние на длинных, а верхние на коротких черешках.

Цветет тмин всю первую половину лета. Цветки обоеполые, белые, розовые или красные. Плод — двусемянка. По форме семя напоминает маленький серпик. Тмин весьма урожаен, с гектара посева можно собрать до 10 и более центнеров душистых семян. Ре-

кордные урожаи он дает на влажных торфяниках, сдобренных перегноем; хуже всего растет на супесях, тяжелых глинах и на заплывающих солонцах.

Запасаются семенами тмина для пищевых и лекарственных нужд. Ими посыпают черный хлеб и белые булочки, как специи добавляют в сыры, приобретающие от этого значительную лежкость. Знатоки домашних разносолов добавляют пряные семена тмина в бочки с огурцами и капустой. Тминное масло, полученное из семян, широко используют для отдушки ликера и при варке мыла.

Запах этому растению, особенно плодам, придает эфирное масло. Для его извлечения измельченные семена необходимо перегнать сквозь водяной пар. Тминное масло бесцветно, но при хранении постепенно приобретает желтоватый оттенок. Характерный запах масла обусловлен содержанием душистого вещества — карвона. После отгонки пищевого продукта из жмыха выбирают еще жирное техническое масло и только затем отходы пускают на корм скоту.

Лекарственные свойства семян тмина известны с весьма отдаленных времен. Народная медицина предписывала употреблять их при вялом пищеварении, запорах и как ветрогонное для младенцев. По словам народных лекарей, сок из семян тмина, запеченных в луковиче, хорошо помогает при ушных выделениях — «вощине». Капли теплого сока будто бы снимают недомогания.

Научная медицина тоже использует тмин. В аптеках из семян готовят тминную воду и эфирное масло для ароматизации лекарств. Препараты из тмина — признанное средство при болезнях желудка и кишечника, ведь плоды этой травы, раздражая вкусовые рецепторы, по выражению клиницистов, рефлекторно повышают функцию пищеварительного аппарата, снижают процессы гниения и брожения. В ветеринарной практике тмин дают скоту при коликах и вздутии живота.

В диком состоянии тмин обыкновенный обилен на лугах, по лесным опушкам и сорным местам. Для домашних нужд именно там его и берут про запас. Но для промышленного использования, когда тмина требуется много, траву эту разводят на плантациях, где она удается более рослой и дородной. В некоторых

странах тмин введен в земледельческую культуру еще со времен свайных построек. Ныне он культивируется в Финляндии, Норвегии и Голландии.

Тминов на земле насчитывают до 30 видов, не менее 10 видов произрастает у нас. Хозяйственный интерес представляет тмин обыкновенный (*Carum carvi*) — ценная эфиромасличная культура. В говорах эта трава у тамбовцев слыла как козельцы, нижегородцы ее называли козловка, а подмосковные крестьяне — анис полевой и анис дикий.

Цикорий обыкновенный. Он зацветает поздно, ровень с душистой липой. Зато когда подернется голубизной, считайте, подошло полное лето. Пора эта — самая благодатная в году: на лугах вовсю запасаются сеном, ржаная нива наливает зерно и скоро под косилку преклонит колос, в лесу раскинута ягодная скатерть-самобранка — поспели земляника и черника. Зацвел цикорий, стало быть, солнышко застаивается в зените, тепла и света — вволю. За это наша травка и прозвана солнцевой сестрой.

А еще она в народе слывет как петровы батоги — распускает цвет около петрова дня. Сколько тогда этих синих батогов увидишь по суходолам, вдоль дорог, на залежах и пустырях! Изредка цикорий сплошь перекрывает дикое крупнотравье, вытягиваясь чуть ли не в рост человека; обычно же он лишь вкраплен в растительность, выделяясь в ней необширными кулижками. Жесткие тонкие стебли, унизанные крупными дисками голубых цветков, щетинистые прикорневые листья, напоминающие щербатые струги, толстый стержневой корень, крепко сидящий в почве, — таким цикорий обыкновенный запомнится всякому, кто пожелает его поближе узнать.

Знать же его необходимо и пасечнику, и полеводу, и сборщику лекарственных трав. Зачем? Пасечник ценит петровы батоги за медоносность. Полевод изгоняет цикорий с пашен, чтоб не засорял посевы, ну а травойскателю этот засухоустойчивый поселенец надобен как поставщик целебного сырья. Ведь лекарственная сила дикого цикория известна давно, и человечество об этом накопило много интересных сведений.

В аптекарский сбор у него идут корни. Собирают их осенью, в сентябре — октябре, когда надземная часть травы жухнет и отмирает, а корни наиболее пи-

тательны и богаты лекарственными веществами. Корни выкапывают лопатой или выпаживают плугом. Отряхнув от земли, их обрезают и моют в холодной воде. Затем толстые корни режут на части и ставят на решете в нежаркую печь. Готовое сырье запахом не обладает, на вкус горькое.

Эту горечь цикорию обыкновенному (корневому) в основном придает гликозид интибин, ценимый фармацевтами. Найдены в корнях также витамины, дубители, сахара, но особенно они богаты сладким веществом — инулином. Кстати, инулин, добытый из цикория, широко применяется в питании диабетиков — заменяет им крахмал и сахар.

В медицине петровы батоги снискали хорошую славу противомикробного и вяжущего средства. Отвары и настойки из корней усиливают аппетит, улучшают пищеварение, успокаивают нервную систему, помогают работе сердца. В народном врачевании цикорий применяли еще при болезнях печени, селезенки, почек, находили в нем и подкрепление слабеющим силам. При экземе, опухлях и застарелых ранах применяли обтирания спиртовой настойкой или обмывания остуженным отваром.

Велико значение цикория как заменителя кофе. Пожалуй, нет в нашей среднерусской флоре другого растения, которое бы так достойно замещало экзотический продукт. Но цикорий не только заменяет кофе, а и значительно дополняет его целебные воздействия. Ведь обогащенный им напиток способствует лучшему движению крови, растворяет и выводит желчные камни, придает человеку бодрость по утрам, а ночью снимает бессонницу.

Особенно успешно освоена культура цикория в Ярославской, Ивановской и Хмельницкой областях. В культуре растение дает мясистый сладкий корнеплод, внешне похожий на редьку. На сушильном заводе такие корнеплоды моют, измельчают, подвяливают, а после обжарки размалывают в коричневый порошок, годный к употреблению. В лекарственных целях применим лишь дикий цикорий, корни культурных сортов почти не содержат горького гликозида интибина.

Корневой цикорий — великолепный корм для скота, его охотно поедают и коровы, и лошади, и овцы. Несмотря на то что этот корм повышает удои и улучшает

качество молока, стравливают его скоту в ограниченном количестве, так как частая и объемная дача коровам травы дикого цикория может придать молоку совсем нежелательную горьковатость.

На пастбищах цикорий отрастает рано, и его сочные листочки уже при ранней пастьбе предоставляют скоту, особенно мелкому, неплохое довольствие. Благодарны пастухи этой траве и в конце лета, когда многие травы на выгонах выгорят, оскудеют, а цикорий будет по-прежнему стоять. Его даже засуха не угнетает, что весьма важно при подножном стравливании. Из-за ценных питательных свойств цикорий обыкновенный вместе с подорожником и кровохлебкой введен в посевы многолетних трав, причем располагают эту травосмесь полосами среди злаков и бобовых.

При посеве срок жизни цикория длится до четырнадцати лет, в природных условиях он сохраняется еще дольше. Размножается цикорий как семенами, так и частями корней. Корень, линяя, распадается на части, каждая из которых кладет начало новому молодому кустику. Вот почему растение это легко захватывает пахотные земли, что отражено и в самом названии травы: слово «цикорий» в переводе с латинского означает «заходящий на поля».

В русских народных говорах кроме как петровы батоги цикорий именовали еще: щербак (листья и цветки в зазубринах), петров кнут, синие батоги, серпник. Свежие листья его исстари добавляли в ботвиньи и салаты, а из корней добывали фруктовый сахар, готовили сиропы. Летом ботву и корни крестьяне запаривали на корм свиньям — едят его с жадностью. С незапамятных времен известно также, что цикорий обыкновенный — основной корм сусликов и сурков. А полевка, та даже на зиму его прячет: невелика мышка, а в травах толк знает. Не отказываются от петровых батогов и кролики.

Всего в мировой флоре насчитывают 12 видов цикория, из них четыре произрастают в пределах нашей страны. Кроме цикория обыкновенного (*Cichorium intybus*), пожалуй, хозяйственное значение имеет еще лишь один вид — эндивий, или салатный цикорий. Возделывают его из-за сочных съедобных листьев, богатых полезными элементами — фосфором, железом, серой, и ради длинных толстых корней, идущих на выработку

спирта. В странах Западной Европы эндивий выращивают как выгоночную культуру: в холодное время из подвалов достают к столу свежие отбеленные листья. Впрочем, корневой цикорий тоже годился б для витаминных салатов.

Лопух большой. Есть ли среди наших трав что-нибудь обыкновеннее лопуха? Бросовый участок земли, лощина, пустырь, канава — где только не попадется эта зеленая громадина! Жилистый, мясистый, с краснинкой ствол, поставленный прямо и основательно — не столкнешь и тележным колесом; темно-зеленые листья, распластанные противнями; тяжелые черешки. Весь облик лопуха являет собой силу, как являет ее медведь, пестун природы. Кстати, научное название лопуха происходит от греческого слова *Arctium* — медведь, так наречено растение еще в античные времена. Зеленый «медведь» спокойно дремлет за оградами усадеб, скрывая от зноя наседок с цыплятами, лягушек, жужелищ и всякую иную живность.

Пробуждается лопух в самую раннюю рань весны. Пригреет солнышко плешивые бугры, и вот по их ямкам, ложбинкам, канавам уже воспряли широкие листья. Скомканные, морщинистые, но сразу крупные по сравнению с зелеными усиками злаков, с белесыми вихрами полыни. Что за тайная сила питает этого лопухого медвежонка? Ведь почва еще так скудна и расчетлива на питательные соки, что с ходу, приемисто не начать расти как на дрожжах. А вульгарный поселенец растет, невзирая на холода и возвратные заморозки.

Лопух в природе ведет себя как типичный двулетник: в первый год развивает розетку листьев, набирается питательных веществ, которые под осень стекают в кладовые корни; на другое лето годовалый «медведь» выкидывает мощный ствол, цветет, обзаводится корзинками семян — репьями и, отплодоносив, погибает. От репьев и прозвище — репейник.

Предлесье, закустаренные спуски к рекам, крепостные рвы, запущенные усадьбы, куда ни пойдешь, столкнешься с этим гордецом и упрямым. Через штакетник высовывается он с задворков, так и норовит попасть в сад; из лесных чащоб выходит к закрайкам полей, застыв на этом рубеже молчаливым стражником.

В благоприятных условиях лопух большой достигает человеческого роста; но попадались и трехметровые

гиганты. Всю силу корней, всю мощную машину фотосинтеза мобилизуют на второй год «медвежьи» кусты, чтобы бороздчатые стебли крепили, к свету тянулись, чтобы истовей цвели головки, разбросанные по зарослям горящими углями. У большого лопуха корень длинный, до 60 сантиметров, мочка ветвистых корешков прошивает почвенный горизонт и вглубь и вширь. В лопухах воткнуть лопату негде, так забита земля корнями и корешками. Аршинной длины листья грубые, как грубы их гранистые черешки. Лицевая сторона вроде зеленой клеенки, изнаночная — седой войлок. Цветет этот здоровяк в июне — августе, семян дает до тысячи штук на куст.

Если подсчитать, сколько достоинств в лопухе, — пальцев на руке не хватит. Лопух — корм для скота. В силосе едят его животные подобно подсолнечнику или борщевiku. Силосуют лопух вместе с соломенной резкой, лебедой и осокой; от такого корма коровы заметно прибавляют удой. Зеленый «медведь» — хороший птичий корм. Семена лопуха куры клюют лучше многих других — только подсыпай.

Еще одно очень важное достоинство репейника — пищевое. Вот удивитесь: лопух съедобен! В Сибири и на Кавказе лопух издавна считается овощным растением. В Японии его возделывают на грядках и называется он там «дово». Какие части лопуха съедобны? Весной, когда овощной стол беден, это растение поставит на кухню молодые листья и черешки. В нежном возрасте они вкусные. Отваривай в супах да бульонах и ешь на здоровье. Осенью лопух подарит кулинару мясистые корни. В них богатства немалые — богаты инулином, сахарами, эфирными маслами. Молодые корни лопуха потребляют как морковь. А если их посушить и растереть в муку — чем не добавка к хлебу? При недородах раньше такую муку подмешивали к ржаной из расчета 1 : 2, и выпеченный хлеб достойно назывался хлебом.

Лопух — масличная культура. Отжатое из его семян масло, правда, для еды не годится — горчит, но как осветительное, а также для мыловарения и для замены глицерина — отменное. Олифа из этого масла получается высшего качества. Обладает лопух и целебными свойствами. Больше всего их в корне, в том самом, что мясист и съедобен. В старинных фармакопеях его на-

зывали корень бурданы: мочегонное и потогонное средство. Не остались без внимания народных лекарей семена и листья репейника. Семена прописывали как мочегонное и слабительное, а листья прикладывали при опухолях и золотухе.

Не последнее место среди других достоинств лопуха отводится его косметическим свойствам. Испытанные элексиры для укрепления волос составлялись чаще всего на репейном масле. Добывают это масло не из семян, а из корней, в которых находятся эфирные вещества. Отваром корня моют голову два раза в неделю для укрепления и улучшения роста волос.

Род лопухов невелик, представлен 11 видами. Своим происхождением обязан Средиземноморью. Распространен широко, некоторые виды занесены даже на Американский континент. У нас в стране, кроме большого, совсем не редок лопух войлочный (*A. tomentosum*). Стебель его тоже рослый, 60 — 150 сантиметров, поверху затянут войлоком. Черешки, как и у большого, оттопыренные, прямые, но в затененных местах могут изгибаться дугами. Корзинки по созревании семян легко распадаются. Все полезные свойства, присущие большому репейнику, в равной степени относятся и к его войлочному собрату. Некоторые цветоводы находят этот лопух декоративным, предлагая его выращивать вблизи клумб. Но предубеждение о «вульгарном» облике травы пока сильнее желания обзавестись оригинальным дикарем. Большой и войлочный лопухи легко скрещиваются между собой, пуская на свет многочисленные гибридные формы.

Остановим взгляд на самом маленьком репейнике. Ему и название — лопух мелкий (*A. minus*). Ростом с аршин, зато статью осанист и ветвист, зелен. Нижние листья крупные, повыше — мельче. И разница в величине листьев разительная — признак, общий для лопухов.

«Прицепится, как репей», — говорят в народе о навязчивом человеке. Да, репейник привязчив. Его круглые корзинки, снабженные крючками, прилипчивы и к одежде и к шерсти животных. Ближе к осени от них прямо-таки проходу нет. Так и расселяется лопух...

Кошачья лапка. Выжженный солнцем суходол скуден на травы. Еще беднее склон бугра, обращенный на юг. Что увидим мы тут летним днем? Из злаков, пожа-

луй, только полевицу собачью, овсяницу овечью, белос да изредка щучку. Попадутся на горячих супесях также ястребинки волосистые, гвоздики травянки, лапчатки прямостоящие и кошачьи лапки. Все эти растения нетребовательны к почвам, жаровыносливы, способны достаточно глубоко укореняться. Травы, менее приспособленные к засухе, здесь не обитают. Им необходимы плодородные участки, влага и даже соседство рослых трав.

Познакомимся поближе с обитательницей засушливого суходола — с кошачьей лапкой двудомной (*Antennaria dioica*). Первое, что бросится в глаза, это малый рост травки — 8—25 сантиметров. Низкорослость, должно быть, неременный признак жаровыносливых растений. Другой их признак — опушенность. Кошачья лапка, например, покрыта войлоком, который защищает растение от усиленного испарения, а значит, и от иссушения. Глубокое залегание корней обеспечивает растение влагой, весьма дефицитной в тех местах. А произрастает кошачья лапка не только на склонах холмов, но и на бесплодных лугах, на солнечных полянах, в сосновых борах, раскинувшихся на песках. Песчаника, сухопут — народные названия травы.

А почему «кошачья лапка»? Такое странное прозвище растение получило из-за нежных бархатистых головок, несколько схожих с кошачьими лапками. В народе траву эту называют бессмертником — она и сушеная как будто не увядает. В деревнях раньше бессмертником украшали киоты с иконами, оттого-то и прозывался он еще богородицной травой. Называли также кошачью лапку — грудная трава: из нее готовили грудной чай при простуде. Есть у нее и легендарное имя — нечуй-ветер, нечуевика: сохранилось в народных сказаниях и преданиях. Трава нечуй-ветер будто бы помогает слепцам открывать заклые клады.

Нецветущие побеги кошачьей лапки совсем незрчные, пройдешь мимо и не заметишь. Эти побеги стелются и укореняются. Останавливает травка прямостоящим стеблем, его назначение — поддерживать головки соцветий. Несколько головок обычно составляют метелку. Трава эта двудомная: на одних кустиках располагаются лишь тычиночные цветки, на

других — пестичные. Листочки обертки вверху сухопленчатые, в мужских цветках они тупые, белые; в женских — заостренные, розовые. На побегах и возле корня листья нечуй-ветра сидят скученно, по форме они лопаточкой. Верхние листья продолговатые, линейные, по количеству их немного. Лицевая сторона листьев голая, изнаночная шерстистая, будто затянута белым войлочком. Корневище кошачьей лапки шнурами расходится в стороны, но ветвится оно слабо.

На земном шаре кошачьей лапки не так уж мало: ботаники изучили и описали свыше 100 видов. Приурочены травы преимущественно к умеренным и северным широтам, а также к горным условиям. В нашей стране известно пять видов кошачьей лапки. Особенно много этой травы в тундрах по лишайниковым ерникам. Зимует нечуй-ветер в зеленом состоянии, так что, раскопав снег, олени достают ее, можно сказать, живую. И что ценно, кошачья лапка великолепно переносит даже интенсивный зимний выпас. Лишь только растает снег, трава снова примется восстанавливать свои побеги. Опять густа и обильна. В средней полосе России на корм этот охотников нет ни зимой, ни летом. Коровы, лошади и овцы кошачью лапку не едят из-под копыта. В сено она почти не попадает, поскольку на выжженных склонах и по соснякам никто траву не косит.

Кошачья лапка — старинное целебное средство. В своей книге «Растительные ресурсы Кавказа» (Баку, 1946) А. А. Гроссгейм, останавливаясь на полезных свойствах этой травы, делает помету: «Хорошее кровоостанавливающее, особенно при кровохарканьях». Пробовали этой травой исцелять от опухолей и золотухи. Ее порошком присыпали порезы и раны — способствует заживлению.

Не забыта кошачья лапка современной научной и народной медициной.

Растение это многолетнее, в местах обитания образует дернинки. Так что ненарушимость склона и террасы при паводках в какой-то мере обязана кошачьей лапке. Ведь дернина превосходно защищает почву от размыва. Замечено, возле растений, подобных кошачьей лапке, не селятся другие травы. Полагают, что они угнетаются продуктами разложения бессмертников.

Ни в пору цветения, ни после кошачьи лапки не бывают броски, эффектны. Возможно, оттого и прозваны сельскими жителями полуцветом, распустилкой. Из-за жесткого стебля ее называют еще пупырка. А вообще-то кошачья лапка — растение интересное. Стоит только приглядеться к нему, и оно запомнится надолго.

Лапчатка прямостоящая. Растение это исстари почитается среди лекарственных за наилучшее. Деды так и называли его — могущник, то есть могучее, исполненное необыкновенных сил. Для целебного сбора искатели охотятся не за надземной частью травы, а копают ценный корень. Роят его осенью, когда листья пожухнут и отомрут, или по весне, до распускания зелени.

Чем же знатна лапчатка прямостоящая, или, как ее еще называют, калган? Прежде всего, целебными свойствами. Список его благодеяний, пожалуй, самый длинный в сравнении с другими лекарственными травами. Судите сами: настоями калгана лечат воспаление и язву желудка, останавливают желудочные кровотечения, унимают изнурительные поносы, снимают зубную боль. Его мазями и отварами пользуются при ожогах, мокнущих экземах, помогают они при заживлении ран, обморожении. Водным же отваром (20 граммов корня на литр воды) полощут горло и рот при заболевании ангиной или цингой. Цыпки на руках и ногах, обветренные, потресканные губы крестьяне издавна смазывали калгановой мазью, которую сами же и готовили: ложку мелко порезанных корней варили 5 минут в стакане коровьего масла, смесь процеживали — и мазь готова! Интересно, что в Болгарии этой травой лечат еще и заболевания печени, а также ревматизм. В отечественной фармакопее используется с 1961 года.

Кроме лечебных есть у калгана и немалые хозяйственные достоинства. Как отменный дубитель он на виду у кожевников и в этой роли затмил дубильный корень ратании, ввозимый ранее из Южной Америки; как краситель (с квасцами дает красную, а с железным купоросом — черную краски) его ценят красильщики. Благодаря бактерицидным свойствам дикий калган используется в рыбоконсервном производстве

Лапчатка прямостоящая (*Potentilla erecta*) — многолетник. Когда подсохнет земля в разреженных сосновых лесах, на влажных лугах, среди кустарников, по берегам речек, а то и на пустошах появляются тройчатые прикорневые листочки на длинных черешках. Но вот травы загустели, приподнялись, и лапчатка тоже погнала стебельки: тонкие, вилочкой, поднятой кверху. На стебельках — листочки, много-много, только все они без черешков, зато трехлопастные пластинки снабжены двумя боковыми крупными прилистниками, отчего весь лист кажется пятипальчатым, не похожим на нижний, прикорневой.

Но вот настало полное лето — зенит тепла, и лапчатка прямостоящая распустила цветочки — желтые, величиной с ноготок, и каждый на своей верхушечной или пазушной ножке. Теперь уже нижние листья отсохли — не нужны, а стеблевые возмужали, заметнее покрылись редкими волосками. Цветок калгана четырехлепестный, и этот признак надо запомнить, поскольку пятилепестные лапчатки не имеют мясистого корневища и лекарственными свойствами обладает лишь трава растения. Особенно часто набивается в знакомство новичку лапчатка гусиная, та, что затягивает спокойные деревенские улицы и коровьи тропы на выгоне. И конечно, обманет начинающего травника, ежели тот не взглянет на лепестки (их пять, а нужны с четырьмя), да и листья у гусиной лапчатки вроде птичьего перышка — нарезные. А всего у нас встречается 148 видов лапчатки, распространенных по всей стране.

Плодоносит лапчатка в исходе лета. Семянки ее сборные, состоят из нескольких голых, слегка сморщенных плодиков.

Корень растения толстый и короткий, схож с клубнем. На ощупь он тверд, деревянист, многоглав. В земле располагается косо, длина его от 3 до 7 сантиметров. Обрастающие корешки тонкие, густые, для лекарственных целей их не берут.

Рсют калган в сентябре — октябре или ранней весной. Выкопанные корни выбирают, отрясают от земли, травянистую часть и мелкие корешки обрезают, а гниль счищают. Собранное сырье обмывают в холодной воде, затем сушат. Делается это так: подвяленные на воздухе корни раскладывают нетол-

стым слоем на чердаках или под навесами. Можно пользоваться и сушилкой, только температура воздуха в ней не должна превышать 50—60 градусов.

Сухие корневища снаружи бурые, на изломе темно-красные; поверху они как бы рябые — в ямочках. Запах готового сбора приятен, но выражен слабо, хотя при растирании усиливается. На вкус калган весьма терпкий. Химическим анализом в корнях обнаружили дубильные вещества, крахмал, хинную и яблочную кислоты, воск, смолы, камедь и сахара. Сбор не теряет целебных свойств до шести лет. Хранить предполагается в мешке в сухом, проветриваемом помещении.

Расскажем о народных прозвищах лапчатки прямостоящей. Кроме могущника ее еще величали вязиль, завязный корень, завязник стоячий — все эти клички намекают на вяжущие свойства калгана. Перевязиха, значит, кровь останавливает. А что такое шептуха? Так травку прозвали, видимо, суеверы, которые обращались к знахарям за помощью. Ведь те, прежде чем дать коренья, читали заговор, шептали — отсюда и прозвище.

Щавель конский (*Rumex crispus*). Ранней весной, чуть солнышко пропарит почву, среди юной зелени лугов и полян легко отыскать красные, чуть помятые листья, собранные в кружок. Когда же запестреют живые самоцветы колокольчиков, марьянников, вероник, эти, уже всю зеленые, дородные листья разрастутся до наибольших своих размеров — с полотно косы каждый. Тогда-то особенно станет заметным растение-богатырь. Конятником, конским щавелем величают его издавна люди. Под такими прозвищами это многолетнее растение известно на Руси повсеместно.

Ближе к лету конятник поднимается еще выше благодаря толстому полному стеблю. Во время цветения невзрачен. Убористой метлой выглядит в зарослях разнотравья. К июлю семена его покраснеют. Таким и переждет остаток лета и всю осень, вплоть до снежного покрова-первопутка.

Щавелей в отечественной флоре 49 видов. Все они в той или иной мере наделены дубильными веществами и щавелевой кислотой. Листья щавелей богаты ценным витамином С и протеином. Полезны и семена, недаром же их охотно поглощает промысловая и домашняя птица. Принадлежат щавели к семейству

гречишных. Распространены практически повсеместно.

За исключением кислого щавеля — популярного дикорастущего и огородного овоща — все другие представители рода не только малосъедобны, но и зачастую не годятся даже на корм скоту. Наличие крепких дубителей, видимо, отпугивает животных от сочных зеленых кустиков. А вот свиньи едят и альпийский, и кислый, и туполистный, и курчавый щавели.

Конский щавель лошади практически не щиплют, и прозвище травы намекает совсем на другое — словом «конский» в просторечии определяют несъедобность и рослость.

Найдешь конский щавель и по берегам рек, и на склонах холмов, и в рощах, и на полянах, и около дорог, но особенно изобилует он на поемных лугах. Причина тому — биология размножения. Семена конского щавеля не опадают со стеблей не только к осени, но держатся на них и всю зиму. И только к половодью они полностью сдергиваются ветром на талый снег. Какая-то часть их тут же на месте произрастания затопляется водой, остатки сносятся полыми водами на поймы и там откладываются вместе с илом. Стоит только схлынуть половодью, как они наклеивают ростки, пробивают корку наносного ила, славящегося своим плодородием. Каждое семя, благополучно пустившее корень и стебли, дает потомство многим особям.

Размножается щавель и вегетативно. На побегах его корневища имеются верхушечные почки, которые и выгоняют сперва розетки скомканных листьев, а затем, через два-три года, и плодоносящий стебель. Позже почка отмирает, а стебель, которому она дала жизнь, обзаводится семенами. Со смертью стебля корневище пробуждает к деятельности новые почки, дающие новые поколения зеленых переселенцев.

В русской народной медицине настоями из конского щавеля пробовали избавляться от цинги и язвенных стоматитов. Кроме настоев назначали отвары и экстракты. Лечили щавелем колиты и геморрой. Малокровным прописывали порошок коневника. В Тибете соком, отжатым из сырого корня, лечат некоторые кожные заболевания. А в Германии когда-то отваром коневника снимали раздражения зева, горта-

ни и верхних дыхательных путей. Свежий сок корней использовали на растирания.

Пищевые достоинства конского щавеля совсем невелики. При недостатке другой зелени молодые листья этой травы можно использовать в салатах.

И все же, несмотря на некоторую пользу, щавель конский надо рассматривать как типичный луговой сорняк. Хотя к сенокосной поре его удельный вес в разнотравье значительно снижается, коневник и в небольших примесях портит корм. Мясистые стебли травы не просушиваются в валках и попадают в клады полусырыми. А отсюда и очаги плесени, и затхлость, и самосогревание корма. Справедлива и жалоба механизаторов: на конском щавеле в сенокос заметно тупятся ножи косилок.

В народных говорах коневник именовался: тамбовцами — конский чувель, рязанцами — конятник, вологодцами — кобылий щец.

Череда трехраздельная. За один сезон это растение успевает вырасти и дать семена, отчего и причислено к однолетникам. Высота травы 60 сантиметров, листья расположены один против другого — супротивные, длиной с детскую ладонь, трех-пятираздельные. Цветет желтым цветом, причем корзинки довольно крупные, каждая с трехкопеечную монету. Наружные цветки в корзинке бесплодные, внутренние, в виде трубочек — обоеполые. Плоды череды — щетинистые семянки. Каждая из семянок к тому же снабжена крючком — уж прицепится так прицепится! Недаром же в народе семена череды названы собачками.

В Подмосковье череда цветет в июне, а в августе дает семена. Растет у нас повсеместно на влажных почвах — по берегам водоемов и на орошаемых участках. Поддается искусственному выращиванию на полях, что, собственно, и делается в хозяйствах, специализирующихся на возделывании лекарственных культур.

. В чем же лекарственная ценность череды?

Давно подмечено, что настои и отвары из травы череды помогают от золотухи. Обмывания настоями череды используют для лечения диатеза у детей. В народной медицине трава череды употреблялась (в настоях) как кровоочистительное, мочегонное и потогонное средство. Она же способна и успокаивать. Обыч-

но настой готовят просто: одну столовую ложку сушеной череды заливают стаканом крутого кипятка, 10 минут настаивают, затем принимают внутрь по столовой ложке два-три раза в день.

Заготавливают траву в пору цветения, срывая лишь верхушки стебля (длиной до 15 сантиметров). Сушат траву под навесом, раскладывая тонким слоем на бумаге или материи. Сушеную траву перебирают, отбраковывая все ненужное, в том числе и попорченные веточки. Хранят сбор в картонной коробке.

Пустырник пятилопастный. Эта крупная трава — одна из самых популярных в зеленой аптеке. Волосистый пятилопастный пустырник не чета бурьянистым травам, хотя и селится с ними на пустырях и в заглохших садах. «Друг сердца, утешитель нервных больных» — вот каких имен удостоился пустырник, затмивший знаменитость побережий валерьяну. Впрочем, именно за это он и признан государственной фармакопеей. Ныне его увидишь не на одних бросовых клочках земли, целые плантации отведены мощному представителю флоры здоровья.

Взглянем на эту рослую траву пристальнее. Многолетник с деревянистым стержневым корнем и высоким, почти в рост человека, четырехгранным, ветвистым стеблем, пустырник как в начале лета обзаведется светло-розовыми двугубыми цветками, так и стоит сияющим до склона августа, когда несколько померкнет, приступая к плодоношению. Соцветия пустырника расположены на концах стеблей и веток, с виду похожи на длинные рыхлые колосья. Каждая мутовка цветков выходит из пазухи рассеченных супротивных листочков. Кстати, листья у этой травы не все одинаковы: нижние на черешках, разделены на пять долей (отчего пустырник и называют пятилопастным), верхние листочки узкие, без черешков, трехлопастные.

Собирают пустырник в начале цветения, нажиная серпом верхушки стеблей и веток. Сушат траву в тени, разваливая ее на мешковине или на бумаге.

Применяют пустырник для лечения гипертонии, стенокардии, сердечно-сосудистых неврозов, а также при пороках сердца и базедовой болезни. Препараты из этой травы успокаивают центральную нервную систему, усиливают сокращение сердечной мышцы, снимают одышку и заметно понижают артериальное дав-

ление. Как сердечное лекарство настойка травы пустырника совершенно безвредна — никаких нежелательных последствий она не оказывает. Вот почему современная аптека охотно прибегает к целебной силе пустырника.

А как самим приготовить препарат? Для этого 15 граммов мелко порезанной сухой травы заваривают стаканом кипятка, остуженный отвар процеживают и пьют по одной-две столовые ложки три раза в день за полчаса до еды. При базедовой болезни пользуются свежим соком пустырника: 30—40 капель на ложку воды. Чтобы и зимой не переводился свежий сок, о нем заботятся заранее: добытый из летней травы сок смешивают со спиртом из расчета 1:1, смесь закупоривают в стеклянной посуде. Консервированный сок принимают из расчета 20—30 капель три раза в день.

В некоторых странах, например в США, пустырник издавна применяется вместо валерьяны. Это и понятно, ведь действие его куда сильнее и разностороннее валерьяны. Да и заготовить пустырник проще. Срезанный пустырник отрастает вновь, а выкопанная валерьяна уже не восстановится.

Кроме лекарственных достоинств растение это — превосходный медонос. С июня до сентября пустырник исправно платит дань крылатым труженикам. Какая бы засуха ни изнуряла пчелиные пастбища, он не подведет. В сухую жаркую погоду и липа, и донник, и фацелия — чемпионы среди медоносов — беднеют и пчел не привлекают, на пустырник же охотно слетаются сборщицы нектара. Мед с него сахарист, прозрачен, увесист, окраска его под цвет соломы. С гектара посевов этой травы пчелы собирают до 385 килограммов меда, почти в 1,5 раза больше, чем с синяка — прославленного нектароноса. Пасечники предпочитают разновидности пустырника с вытянутыми, заостренными соцветиями, поскольку они гораздо щедрее коротких и тупых.

Плоды пустырника — трехгранные орешки, содержат до 30 процентов жирного масла. Область применения его — лакокрасочное производство. Вообще-то губоцветные травы славятся масличностью, вспомним хотя бы таких соплеменников пустырника, как мяту, шалфей и базилик. А знаете ли вы, что пустырник к

тому же и прядильное растение? Еще в XVIII столетии жители юго-восточных стран Европы добывали из него волокно, не уступающее льняному. Знатоки его луб сравнивали с волокнами восточной крапивы — рами, известной своими прядильными свойствами.

Перечень хозяйственного применения поселенца пустырей можно продолжить и далее. Известно, например, что растение это дает неплохую темно-зеленую краску. Одно время пустырник даже заменял деготь: крестьяне им смазывали сапоги.

Пустырник пятилопастный (*Leonurus quinquelobatus*) иногда в народе слывет как «глухая крапива», вероятно, из-за некоторого сходства со своими далекими родственниками. От глухой крапивы наша лекарственная трава отличается и ростом (достигает выше 1,5 метра), и характером стебления. Стебли у пустырника прямые, торчащие, с пальчато-раздельными листьями и мелкими, невзрачными, бледно-розовыми цветками. Более оригинальны прозвища сердечник и сердечная трава, они прямо намекают на лекарственные свойства вида. Научное название пустырника леонурус в переводе с греческого означает «львиный хвост».

Размножается трава как семенами, так и делением куста. Всхожесть семян высокая, цветет пустырник в культуре в год посева. На поля это растение не заходит, да и выводится легко, оттого-то его не считают серьезным сорняком. В лесу пустырник в основном встречается на заброшенных пасеках и возле сторожек. На лугу его почти не встретишь. Оно и к лучшему, ведь сердечная трава для скота ядовита. Были случаи, когда неопытный молодежь, пощипав ее, получал тяжелые отравления. Отхаживают отравившихся животных отваром корней конского щавеля.

Лабораторными исследованиями установлено, что пятилопастный пустырник содержит горькое вещество леонурин, дубители, сопонины, гликозиды и эфирное масло. В начале цветения в нем присутствуют следы алкалоидов. При сушке все эти действующие начала остаются.

Гвоздики. Душистые полевые цветы, есть ли их что-нибудь краше! Волшебными узорами расшит луг

с весны до глубокой осени. Богатейшая палитра красок, исключительное разнообразие форм и сочетаний. Особенно великолепны травы в молодом июне. Прямо-таки пиршество красок, диво дивное в зеленом царстве природы...

Тогда-то на суходолах и покажутся пунцовые венчики луговых гвоздик. Стоят себе, приманивая бабочек: давняя дружба. Гвоздика предпочитает места солнечные, сухие. На мокрых лугах и под пологом леса их не бывает. Бугры, склоны загложших оврагов, песчанистые побережья речек и даже насыпи — вот где селятся луговые гвоздики.

Травка эта многолетняя. Ползучее корневище располагается у самой поверхности земли. Потому-то гвоздику напойт и самый мелкий дождик. Стебли гвоздики тонкие, немножко узловатые, кверху ветвистые, при основании чуть одревеснелые. Супротивные листья шильцем, узкие и длинные, с нижней стороны по краю шершавые. Прикорневые листья увядают рано.

Цветок луговой гвоздики пятиконечен, пять зазубренных лепестков, распростертых горизонтально, вроде маленькой звездочки красно-розовой, с искринкой по сочной расцветке. Снизу лепестки зеленистые. Тычинок десять, столбиков два. К концу августа гвоздика отцветает, и тогда ее венчает плодовая коробочка — продолговатая, одногнездная, из которой высыпается долу много черных семян. По виду они похожи на маленькие щиточки. К зиме стебель отмирает.

А вот еще одна гвоздика, называют ее травянка. Как и луговая, селится на выгорающих склонах, выгонах, в разреженных лесах и на опушках. Корневище кроме цветущих выпускает еще бесплодные облиственные побеги. Листья линейные, с тремя жилками, покороче, чем у гвоздики луговой. Венчик розово-красный, у зева с кольцом пурпуровых точечных пятен и редкими длинными волосками. Лепестки клинышком, по наружному краю в неровных зубцах. Среди травянок встречаются разновидности: с сизыми или с бледно-розовыми и даже белыми цветами. Бывают еще с длинными ползучими побегами.

Полевые гвоздики в народе называли диким мылом (их корень мылится), зорками, искрами, егорьевым копьем, травянцом, полевыми слезками, девичьей травкой.

Латинское название гвоздики (*Dianthus*) переводится как «божественная». Много легенд и историй существует об этом цветке.

В Европе начало почитания гвоздик относится к временам последнего крестового похода (XIII в.). А послужил этому вот какой исторический эпизод. Когда французские крестоносцы под предводительством Людовика IX долго и тщетно осаждали Тунис, в их стане вспыхнула чума. Коварная болезнь косила рыцарское войско, тогда Людовик IX, разбиравшийся в целебных травах, стал искать в окрестностях лагеря лекарственные растения. На сухих, бесплодных склонах ему попался кроваво-красный цветок. Набрав гвоздики, венценосный лекарь ее отварами решил пользоваться зачумленных крестоносцев. И, о диво! Привлекательная травка стала возвращать здоровье обреченным на гибель. Затем эпидемия и вовсе пошла на спад.

С тех пор во Франции не угасла любовь к благородному цветку. Девушки, провожая парней на войну, дарили им гвоздику как талисман. Между прочим, когда Наполеон учредил орден Почетного легиона, то лента этого высшего знака отличия была цвета гвоздики. В 1815 году красная гвоздика стала эмблемой приверженцев Наполеона, а белая — роялистов.

Симпатии англичан гвоздика завоевала только в елизаветинское время (XVI в.). И увлекались ею изысканные аристократы. Так, герцогиня Девонширская никогда не расставалась с изящными гвоздиками, изобретательно составляя из них букеты и гирлянды. О цветке этом можно прочесть проникновенные строки в произведениях английских классиков Шекспира, Чосера и Мильтона.

А вот в Бельгии с самого начала гвоздика — цветок бедняков. Разведением ее увлекались особенно углекопы. После мрачных подземелий любо им было возделывать жизнерадостный цветок. Букет гвоздик был и родительским благословением дочери, выходящей замуж, и повседневной принадлежностью обеденного стола. На тончайших брюссельских кружевах самый древний мотив — россыпи гвоздик.

В Италии гвоздика — талисман любви. Крестьянки исстари там закалывали гвоздику в прически. Цветок простонародья, достояние бедняка. А вот у испа-

нок гвоздика «разговаривает». Приоткрывает сеньорина на ходу мантилью как бы невзначай, и влюбленный поймет по оттенку гвоздики, в каком часу назначается свидание. Язык гвоздик — язык влюбленных.

Знаком постоянства и верности считались гвоздики в среде германских рабочих. Ведь, как сказано в одном старинном немецком стихотворении, гвоздика теряет свой цвет не раньше, чем ее расстреплет смерть. Зато цветок этот недолюбливала немецкая знать, называвшая его цветком тщеславия и пустоты.

Впоследствии красная гвоздика стала олицетворять память борцов, павших за свободу. С тех пор она является символом революционной борьбы.

Культурные гвоздики отличаются от диких пышностью форм и богатством колера. Простые, махровые, перистые — каких только гвоздик нет! И многие к тому ж душисты, как и их полевые сородичи.

Коровяк холмовой. На горячих супесях, по выжженным склонам нет-нет да повстречаешь траву-богатырь, высокую и мощного сложения. Это коровяк холмовой, или медвежье ухо, растение красивое, обладающее ценными лекарственными достоинствами. Рядом с коровяком ютятся мелкие жесткие травки, а ему вроде бы и на суходолах вольготно: толстый стебель поднялся в человеческий рост, длинные мохнатые листья откормленные, мясистые, а над зеленой пирамидой ботвы — факел соцветия. Пылает он золотисто-желтым пламенем, издали заметен со всех сторон.

Мощный стержневой корень коровяка заглубляется до водоносных слоев почвы, войлок опушения всех надземных частей растения исключительно густ, оригинально расположение листьев, по которым дождевая вода стекает прямо к корням. Такая приспособленность позволяет коровяку разрастись в увесистый цветущий посох.

Не любит коровяк частого выкашивания. Особенно когда оно ведется в фазе бутонизации растения. В возрасте более раннем медвежье ухо успевает еще выгнать цветоносные стебли, но когда зеленый богатырь падает под косой в пору бутонизации, ему уже не воспрянуть в текущем году, не обсемениться. Изводить растение-факел оправданно лишь на сенокосах, где оно издавна луговодами подозревается в

ядовитости. Что касается других мест обитания, то коровяк там кстати и полезен. К тому же он всегда редок, растет островками.

Какая же польза от медвежьего уха? «Как валериановый корень при душевно-нервных болезнях, так и цветы коровяка при легочных болезнях — очень часто употребляемое народное средство», — читаем в записках самобытных врачей. В научной медицине настой цветков коровяка рекомендуется как смягчительное, обволакивающее и противовоспалительное средство. Добавим к тому ж, что растение это — превосходный медонос.

Из сорока с лишним видов коровяка, обитающих на территории нашей страны, медицина признала полезными три: шерстистый, скипетровидный и холмовой. Наиболее распространен в Подмосковье коровяк холмовой (*Verbascum thapsus*). Растение это двулетнее. В первый год выгоняет пучок продолговатых, шерстистых, пепельно-белых листьев, и только на второй у него появляется цветоносный стебель. Вырастает стебель до 2 метров в высоту. Нижние листья на нем длинные, черешковые, а ближе к верхушке — сидячие. Цветет с июня по август. Цветки в кисти, похожей на плотный колос, собраны в пучки, от четырех до семи в каждой. Наполовину сросшийся венчик пятилопастный, внутри у него пять тычинок. Плод коровяка — двугнездная коробочка, созревает в конце лета. Коричневые коробочки трескаются вверху, поэтому ветер, сотрясая высокий стебель, далеко разбрасывает мельчайшие бороздчатые семена. Один экземпляр медвежьего уха дает до 200 тысяч семян.

Целебными у коровяка находят и цветы и листья. Применяются как смягчительное средство при кашле, одышке, бронхиальной астме и туберкулезе легких. Кроме того, сушеные цветки медвежьего уха входят в грудной сбор.

Отправляются за цветками только в солнечный день. Выдергивают вполне раскрытые венчики; совсем молодые и увядшие брать бесполезно. Собранные цветы сразу же сушат на вольном воздухе или в нежаркой печи. Рассыпать их надо мелким слоем, а в процессе сушки не забывать аккуратно перемешивать. Правильно высушенные цветы не теряют своей желтой окраски, запах имеют нежный, медовый.

Листья коровяка запасают в то же время, что и цветы. Высушенные, готовые к хранению листья внешне не хуже свежих — такие же зеленовато-серые и войлочные. Запахом они не обладают, на вкус слегка горьковатые. В лекарственных целях применяют и свежие листья: сваренные в молоке, они хорошо утоляют боль при ожоге и геморрое (прикладывают к больному месту).

Кормовая ценность коровяка невелика. А все из-за того, что густые волоски на листьях и стеблях царапают животным слизистую оболочку рта, отпугивают их. Крестьяне раньше отваром коровяка лечили лошадей от шатуна, а порошком из листьев этой травы присыпали раны на теле домашнего скота. Интересно, что семена коровяка, брошенные в воду, способны усыплять рыбу.

В народном обиходе коровяк обыкновенный получил самые причудливые прозвища. У тобольцев трава слыла как шубный лист и адамова свеча, томищи прозывали коровяк егорьево копье, пермячи — суконная плеть, воронежцы — лучинник (очищенные от кожицы сухие стебли шли на лучину и растопку). Но все-таки чаще его сравнивали с ушами животных: медведя, волка, оленя, козла. И вправду, эти волосистые листья вроде чьих-то мохнатых ушей.

Растет коровяк на лесных опушках, залежах, холмах, по обрывам и берегам рек, при дорогах, на песках. Насколько он крепко связан с землей, показывает такой факт: лошадь, привязанная к стеблю рослого коровяка, не сходит с привязи, не может выдернуть растение с корнем.

Принадлежит коровяк к семейству норичниковых.

Донники. Ближе к зрелому лету утучняется, густеет травостой суходольных и заливных лугов. Занимается цветенье рослых растений: выметнул малиновые пики иван-чай, широко раскинул душистые цветоносы донник, осколками лазури сияют васильки. Да разве перечислить все травы на лугу!

Донники — поселенцы лугов, бросовых земель и старых залежей — принадлежат к семейству бобовых. Их род включает до 20 видов, из которых 12 встречаются в пределах нашей страны. Наиболее часто попадаются у нас желтый, белый, душистый, высокий, зубчатый и волжский донники.

Все донники отлично переносят засуху, почти не поражаются болезнями и вредителями, мало угнетаются избытком солей в почве. Поэтому-то они пышно растут не только на черноземах, где соперничают с самими злаками, но и на солонцах. Даже сухая засоленная пустыня дает неплохой выход донникового сена, если туда приходит помощь человека.

Самый распространенный у нас в Подмосковье — донник белый (*Melilotus albus*). Растение это двулетнее — семена созревают на второй год. Ценен донник как кормовая культура — переваримого белка содержит больше, чем другие лугопастбищные травы. Неприученный скот сперва отказывается есть белый донник, поскольку ароматическое вещество кумарин придает ему сильный запах и горький вкус. Однако через два-три дня скот привыкает к нему и поедает донник весьма охотно.

На сено донник скашивают до цветения, иначе он чрезмерно обогатится кумарином, да и стебли его загрубеют, деревянистыми станут. В прокосах его только провяливают, досушка идет в валках и небольших копнах. В первый год жизни донник скашивают на высоте 10, а на второй год — 20 сантиметров от земли: надо оставить на стебле два-три междоузлия, чтобы растение выгнало густую надземную массу для повторного укоса. Интересно, что на полях донник может появиться как сорняк и лет через пять после высева. Разгадка кроется в особенностях его семян: часть из них твердокаменные, с затяжным сроком прорастания. А вообще-то всхожесть семян сохраняется 70 лет! Вот и получается — когда в поле о доннике и помину нет, он вдруг появляется, к досаде земледельцев.

Великолепное растение донник! Ни одно пчелиное угождение не обходится без разлива его цветков. Ведь на гектаре посева их в общей сложности почти 2 миллиарда, поэтому и нектаропродуктивность белого донника велика: 300 килограммов меда с гектара. Все лето берут с него взятки пчелы, заметно утяжеляя ульи светлым душистым медом. А осенью донник цветет вторично, и крылатые труженицы опять с ним не расстаются вплоть до октября. В США белый донник — главный медонос страны.

Народные названия белого донника — белый бур-

кун, каменица, кропило, гуньба. Цветы и листья этого растения когда-то применяли при простудах и лихорадке, а мазями, приготовленными в смеси с топленным коровьим маслом, залечивали порезы.

Целебные свойства желтого донника (*M. officinalis*) открыты чрезвычайно давно. Собственно, слово «донник» происходит от «донной» — древнего названия подагры. В старинном цветнике-травнике читаем: «Донник употребляют от выхождения донной, пить, тереться и посыпать на донную». Словом «дна» в праславянскую эпоху обозначали болезни нижней части брюшной полости и подагру. Еще в Ипатьевской летописи (XIV в.) можно прочесть: «Дна есть подъступила».

Собирают желтый донник в пору цветения. Время сбора — солнечное утро. Срывают только цветочные кисти и верхушки растения с листьями и ветками. Собранный сырьё сушат на открытом воздухе в тени. После сушки сбор перетирают, затем просеивают сквозь сито. Запах сушеной смеси сильный, душистый, напоминает свежее сено. Примесь другого донника недопустима. Донник идет на изготовление зеленого (мелилотногo) пластыря — наружного смягчительного средства от нарывов и нагноений.

В народе желтый донник называли: буркун (явный украинизм), барко, женский донник, донец, желтый цвет, заячий холодок, седаш, мольная трава (помогает от моли), хрестовник. Курильщики добавляли сушеные цветы донника в махорку — для запаха, а хозяйки его травой парили горшки, чтоб молоко не скисало.

Желтый донник в диком виде обилен только в южной полосе страны и в Заволжье. Обычно ж его заросли негусты и невелики. Семена дает, как и белый донник, на второй год. В среднем растение высотой около метра, но на молодых залежах и при возделывании достигает чуть ли не 3 метров. У ранней формы желтого донника вегетация длится 60 дней, у поздней — в 2 раза дольше. Как медонос (дает 200 килограммов меда с гектара) высевается вместе с фацелией вблизи пасек, по склонам оврагов, на полянах. Кстати, за нектароносность род донников и получил латинское имя *Melilotus* — медовые клевера.

В сухих, неплодородных степях, где нещадное

солнце, мало воды и засоленные почвы, урожай сена обеспечат донники: высокий, зубчатый и волжский. Эти травы не подводят нигде.

Тысячелистник обыкновенный. Изреживается, скудеет суходол к середине лета. Изнуренные солнцем и знойными ветрами зеленые поселенцы заметно никнут, грубеют. И лишь тысячелистник стоит прям и голенист, теперь уже вровень со злаками. Да и зацвел к тому же! Крепкие, задеревенелые стебли его широко подернулись поверху плотными щитками, сразу преобразив выгорающее разнотравье. Переждет невытяжку тысячелистник и остаток лета, и всю долгую переменчивую осень. Померкнет, когда завернут заправские холода, зачастят ознобные дожди и просыплется жесткая снежная крупа. Но и засохнув, возвышаться ему растительной ветошью над сугробами! пахучие корзинки всю зиму остаются при семенах.

Растение это великолепно выдерживает самые разнообразные климатические невзгоды: жару, морозы, глубокий продолжительный снежный покров, недостаток влаги. К почвам тоже неприхотливо. На тощем выгоне тысячелистник, естественно, худосочен и мал, на плодородных залежах, по опушкам и просекам — росл, представительен, увесист.

Многолетник, с тонким ползучим корневищем и подземными побегами, он выгоняет сперва розетку длинных перистых листьев, затем — опушенные стебли. Цветки тысячелистника мелкие, собраны в крошечные корзинки: корзинки составляют щиток, а щитки — плоское соцветие, которым обыкновенно и оканчивается плодовой стебель. Окраска цветков чаще всего белая или лиловая, но высоко в горах она может быть розовой, темно-красной и даже карминной, ведь опылителей там мало и привлечь их приходится броской, зазывающей расцветкой.

Тысячелистник знаком людям с глубокой древности. Согласно преданию, именно этой травой Ахилл — герой Троянской войны лечил раны своим боевым друзьям. В его честь и название тысячелистника — *Achillea*. На Руси ахиллесова трава также истари пользуется почетом. Порезник, кровавник, рудометка — вот как величалась она в народе. Именно ею крестьяне унимали кровь при порезах серпом или косой. Пользовались целительной силой порезника и

воины: смачивали рану соком из листьев, а не то — присыпали толченой сухой травой. Кровотечение останавливалось, рана без нагноения заживала. Вот почему тысячелистник у нас еще слыл как солдатская трава.

Самый знакомый в зеленой аптеке — тысячелистник обыкновенный (*A. millefolium*), тот самый кровавник и порезник, который так исправно служил нашим предкам из века в век. Именно его прославляют русские летописи, повествуя об исцелении внука Дмитрия Донского, изнемогавшего от носовых кровотечений. Именно тысячелистник обыкновенный включен во многие фармакопеи мира, в том числе и отечественную, на правах лекарственного сырья.

Проверкой установлено, что в листьях тысячелистника содержится алкалоид ахиллеин, способствующий свертыванию крови. Причем по силе действия он значительно превосходит даже такой медикамент, как хлористый кальций. Вот почему солдатская трава издавна употреблялась вместе с листьями крапивы для прекращения внутренних кровотечений. Ею также успешно лечили язвенные заболевания, расстройства желудочно-кишечного тракта, отсутствие аппетита. Целебны у порезника и листья и цветы, обладающие ценными эфирными маслами и кислотами.

Сбор ахиллесовой травы ведут во время цветения. Срезают только верхушки растения — соцветия и часть стебля. Сушат траву на вольном воздухе или под железной крышей. Запах сбора приятный, бальзамический. Хранят сухое сырье в жестяных коробках. Правильно высушенная трава обладает теми же свойствами, что и свежая. Применяют в виде напара в смеси с цветами ромашки. Ежели верить старинным травникам, то в этом же напаре хорошо и умываться: кожа приобретает бархатистость и матовый оттенок.

Знаменит тысячелистник и как фуражная культура. Травостой его густ, высок, надежен с весны до самой осени. Не боится вытаптывания и скусывания, недаром говорят, что трава эта отрастает под зубами у скота. Белков, правда, в порезнике небогато, зато его целебные свойства укрепляют пищеварительные органы, возбуждают аппетит. Полагают еще, что тысячелистник обладает молокогонным действием. Вот почему с 1842 года тысячелистник стали вводить в

травосеяние и широко использовать при закладке многолетних пастбищ.

Кормовая значимость и долговечность выдвинули тысячелистник на третье место в луговодстве после злаков и бобовых. Сено с такого уголья — сытное, питательное, витаминное. Семена порезника чрезвычайно мелкие: тысяча штук весит всего лишь 0,08 грамма. Гектар чистого посева требует не более 12 килограммов семенного материала. Для семенного разведения тысячелистника выбирают сухие, плодородные и хорошо освещенные почвы.

Интересен тысячелистник и как средство для уничтожения вредных насекомых — тли, медяницы, трипсов, паутиных клещей. Приготовить настой для опрыскивания растений посильно каждому садоводу-любителю. На ведро настоя требуется около килограмма заранее измельченной и высушенной травы. Сперва траву запаривают в кипятке, выдерживают минут сорок, а уж после доливают воду до нужного объема. Настой процеживают, растворяют в нем 20 граммов мыла — и препарат готов к опрыскиванию. Просто, никаких затрат, а главное, безвредно.

Некоторые виды тысячелистника благодаря ароматичности когда-то использовались для отдушки ликера. Есть и декоративные виды, возделываемые цветоводами. Трава Ахилла ведь по-своему красива!

Цмин песчаный. Экватор года — июль поизредит травостой суходолов, открытых бугров и южных склонов. Летний зной и скудная влага немилосердны к зеленым поселенцам, вот и глохнут, выгорают краски на темени ландшафта. Зато какие стебельки удержались на высотах — и застарели, и загрубели, и выросли наперекор суровым невздам. Среди этих неказистых, но упрямых трав золотисто-зеленый цмин песчаный, или, как его еще называют, бессмертник песчаный.

Ежели другие уроженцы суходолов — полынь, ползучий тимьян и жесткие пижмы остановят прохожего крепким, терпким запахом, то бессмертники песчаные привлекут его своим симпатичным обликом. Это ль не диво: на каждом стебле по горсти живых светлых клубочков! Цветы растения на ощупь сухие, стебель шерстистый и тоже как бы ссохшийся, неживой. Лишь

узкие, продолговатые листочки — пускай невзрачные, но свежие — напоминают, что травка растет, радуется дождю и солнцу. И чтобы уцелеть на выжженном ко-согоре, ей совершенно не для чего быть мясистой, тучной. Напротив, сухость, шерстистость спасают бессмертник от перегрева и обезвоживания.

Цветы цмина песчаного заметны благодаря ярким листочкам обертки, черепичками расположенным в несколько рядов (от трех до семи). После цветения эти листочки начинают топорщиться, и растрепанные клубочки цветков утрачивают былую привлекательность. Нужных насекомых бессмертник зазывает как яркой раскраской обертки, так и скученностью самих цветочных корзинок.

Срезанные цветы цмина годами сохраняют золотистую окраску и форму. «Они лежат, не изменяясь, по многу лет: через десять лет также сухи, ярки цветом и также ничем не пахнут, как и несорванные», — читаем в путевых очерках Ивана Александровича Гончарова «Фрегат «Паллада». Русские крестьяне раскладывали цветы растения за двойными рамами — всю зиму напоминают о погожей поре! Оттого-то и прозывался немеркнувший сухоцвет — мороз-травка.

В деревнях догадливые хозяйки прячут пучки этой травы по сундукам и чуланам, чтобы не заводилась моль. В старину красильщики добывали из ботвы золотистого сухоцвета стойкую желтую краску.

Скот остерегается есть цмин песчаный, потому-то на пастбище эти растения всегда остаются невредимыми. Стало быть, кормовыми достоинствами трава не обладает. Интереснее она для нужд агрономии: в бессмертнике обнаружен аренарин, применяемый для предпосевной обработки семян, — увеличивает энергию прорастания и всхожесть. С помощью аренарина подавляют вспышки бактериоза на полевых культурах.

Но главная ценность низкорослого степняка заключается в его незаурядной целительной силе. Именно как растение-целитель и восхваляется исстари цмин песчаный (*Helichrysum aeneum*). Среди желчегонных трав цмин песчаный не имеет соперников. К тому же он оздоравливающе действует при болезнях печени и мочевого пузыря, пользуются им и при расстройствах желудка. Словом, наш бессмертник зани-

мает видное место в зеленой аптеке и придает ценность многим фармакопейным чаям. Научная медицина применяет цмин при холециститах и гепатитах; при этом у больных сравнительно быстро уменьшаются размеры печени и прекращаются боли и тошнота. В народе траву используют также при заболеваниях желтухой и при изгнании глистов.

Из цветков этой травы получают желтый горьковатый порошок — фламин, который, подобно жидким препаратам, изменяет химический состав желчи и благотворен для желудочно-кишечного тракта. Лекарства из цмина песчаного совершенно неядовиты для человека и побочными нежелательными действиями не обладают. В цветах обнаружены дубильные вещества, эфирные масла, стеариновые соединения, витамины.

Народные названия цмина песчаного: сухарики, блошки, головокруг, полевые овечки, радость-трава, сухо-зелье, желтые кошечки, зимние цветы.

Ботаники насчитывают свыше 500 видов бессмертников. Особенно много их в Австралии и на Мадагаскаре. У нас в стране произрастают 15 видов этой травы. Распространена на Кавказе и в степях. В Подмосковье встречается в борах. Берегите эту целебную траву.

Девясил высокий. Растение весьма приметное: мощный стебель в рост человека, крупные желтые соцветия, собранные в корзинки, внушительной величины листья, прикорневые на черешках, а выше стеблеобъемлющие. Цветет девясил в июле. В Подмосковье он встречается по мокрым лугам, оврагам и балкам. В последнее время ему все чаще дают «прописку» в любительских садах, по праву причислив к флоре здоровья.

Девясил (*Inula helenium*) истари ценят за целебную силу. А заключена она в его корневище, мощном, мясистом. Копают корневище осенью, когда в нем накапливается максимум действующих веществ: инулина, геленина, эфирного масла.

Препараты из девясила назначаются в виде отваров (в пропорции 1:10): помогают как мочегонное, желчегонное и противомикробное средство. Наружно препараты девясила используют, чтобы унять кожный зуд (при чесотке и экземе).

Когда пойдете копать корневища девясила, имейте в виду, что без лопаты тут не обойтись. Отряхнув от земли и обрезав надземную часть, девясил приносят домой, где корневища моют, разрезают на куски, толстые отрезки расщепляют вдоль. Сушат сырье на веранде либо в сарае. Если время ненастное, то лучше сушку вести в русской печи или в духовке, при температуре не выше 40° С. Высушенные куски корневища серо-бурые снаружи, на изломе они желтовато-белые; аромат издают пряный, горьковатый. На вкус девясил жгучий. Хранят сушеные корневища три года.

Душица обыкновенная. Обитает в разреженных лесах, по опушкам, среди кустарников, а изредка в лугах и даже в посевах. Стебли душицы прямостоячие, при основании могут быть разветвленные, длиной до полуметра, а иногда и несколько выше; сечение их круглое. Снаружи обметаны мягкими волосками. Листья травы черешковые, продолговатые, заостренные, по контуру отделаны зубчиками. Нижняя сторона листьев бледнее верхней и кажется светло-зеленой. Соцветие душицы — раскидистая метелка. Окрашена в пурпуровые или лилово-розовые тона. Сами цветочки мелкие. Душица — неплохой медонос. С середины лета растение начинает плодоносить, давая коричневые трехгранные орешки не больше маковых семян. В отечественной флоре встречаются четыре вида душицы, но хозяйственный интерес представляет лишь один вид — душица обыкновенная. Чем же интересно это растение?

Прежде всего, душица обыкновенная (*Origanum vulgare*) — пряное овощное растение. Порезанные листья ее придают блюдам аппетитный вкус и приятный запах. Издавна этой пряностью обогащали вкус вареного мяса и домашних колбас. А как великолепен квас, настоянный на душице. Такой квас утолит жажду в знойную пору. И не только утолит, а приятно насладит роскошным запахом, вобравшим в себя все обаяние русского разнотравья. Любители оригинальных напитков заваривают душицей чай, который тоже доставляет немалое удовольствие. Чай из душицы целебен при грудных болезнях, как потогонное. К тому же он способствует нормальному пищеварению и укрепляюще действует при легких заболеваниях нервной системы. Брикетты сушеной душицы продаются на-

шими аптеками как раз для этой цели. Иногда душистую траву используют для компрессов и для ароматизации ванн.

Кормовое значение душицы обыкновенной незначительное. Траву эту не поедают ни лошади, ни коровы. Более благосклонны к ней овцы, но скусывают они не всю надземную часть растения, а только соцветия. И все же, несмотря на ограниченную пастбищную роль душицы, примесь ее в сене желательна: придает корму естественный аромат и обогащает вкус заготовленных трав.

Шире использование душицы в хозяйственной практике. Из этой пахучей травы извлекают эфирное масло, годное для изготовления одеколона и туалетной воды. В красильном деле душица употребляется для получения бурой и черной краски.

Как овощное растение душицу возделывают на огородах и полях. Огородники чаще всего называют эту траву майораном зимним. Отводят под майоран солнечный плодородный участок. Размножают траву черенками, делением куста или семенами.

Срезают душицу в пору ее цветения. Сушат под навесом, а у кого есть сушилки, то в сушилках. В год посадки срезку ведут раз в течение сезона, на второй и третий годы — три-четыре раза. Чтобы пряность не выдыхалась, ее хранят в стеклянных банках с притертой пробкой.

Почки и листья субтропического майорана напоминают своим запахом перец, мяту и кардамон, вместе взятые. Настоящая копилка ароматов!

Ромашки. Они хороши светлым летним днем. Сугробами возвышаются на залежах и пустырях; заросль ромашек кажется настолько чистой и сплошной, что никакие другие растения будто и не пробиваются сквозь лепестковую кипень. Но когда поравняешься с таким сугробом, конечно же различишь над ними и тонкие злаки с их разреженными колосками, и чумазы фригийские васильки, и желтые козлобородники. Только ромашки затмевают своей белизной любого поселенца, оказавшегося в их окружении.

Достаточно много в Подмосковье ромашки аптечной (*Matricaria chamomilla*). С собой эта ромашка невысока, стебель имеет тонкий, извилистый. Листья рассеченные, вроде морковных. На концах ветвей кра-

суются сложные соцветия — корзинки. Каждая такая корзинка состоит из двоякого рода цветков. Краевые цветки язычковые, бесплодные. Назначение этих цветков — привлекать насекомых. За белым венчиком язычковых цветков расположены трубчатые. Их так много и они так скучены, что выглядят сплошным желтым пятном. Эти цветки оплодотворяются и дают семена.

Ромашка аптечная — растение душистое. Стоит растереть в пальцах ее соцветие, как сразу же почувствуешь яблочный аромат. Между прочим, и в латинском видовом названии запечатлено сходство запаха ромашки с запахом яблок. Этот аромат растению придает ромашковое, иначе камилловое, масло. Свежее, только что выделенное из соцветий масло представляет собой жидкость синего цвета. Со временем оно перекрашивается, сначала в зеленый, потом в бурый цвет. Обнаружены в корзинках каротин и витамин С, а также гликозид апиин и следы алкалоидов. Из-за резкого запаха ромашка на пастбище скотом почти не поедается. В сушеном виде в сене ромашка не портит вкуса молока, но, съеденная на корню, придает молоку неприятный привкус. Пасечники полагают, что растение это вредно для пчел.

Зато свой титул «лекарственная» ромашка оправдывает сполна. Ее целебная сила известна людям с античных времен. Высок был авторитет растения у средневековых аптекарей. Ее отвары применяли против воспаления желудочно-кишечного тракта и как потогонное — при простуде. Применялась ромашка и как желчегонное средство. Но чаще всего ромашка использовалась для полосканий, примочек и припарок. В руководствах народных лекарей той поры можно найти такой рецепт: «У кого в горле болит, возьми стакан снятого молока, стакан воды и по одной щепоти ромашки, липового цвета и бузины — смешай все вместе, вскипяти, процеди сквозь тряпицу, остуди как парное молоко и пей вместо чая».

Поскольку основная лекарственная сила аптечной ромашки заключена в корзинках, то их и заготавливают. Корзинки срывают в пору, когда цветоложе не стало еще коническим, а краевые цветки — повислыми. Горизонтальная белая бахрома — сигнал сборщику: отправляйся срывать ромашку, иначе будет поздно. Кор-

зинки, собранные во второй половине лета с перестоялых растений, непригодны для аптекарских нужд. В таких корзинках срединные цветки уже завязали плодики, которые при сушке высыпаются, ухудшая качество лекарственного сбора. Сушат ромашку осмотрительно, памятуя, что пересушенные головки рассыпаются, а недосушенные — буреют, издавая кислый запах. В обоих случаях лекарственная сила растрачивается зря, ценное сырье портится.

Семена ромашки чрезвычайно мелкие: тысяча семян весит всего 0,07 грамма. Каждое растение осыпает несколько тысяч семян, к тому же отменной всхожести. Вот почему кругом так много этой ромашки. Она даже заходит на поля, засоряя хлеба, особенно яровые.

Но вернемся к полезным свойствам ромашки. Оказывается, сушенная она нужна в доме не только для приготовления припарок, примочек и полосканий. Интересна она и как косметическое средство. Давно известно, что волосы, промытые в ромашковом отваре, приобретают красивый золотистый оттенок. Кто часто умывается крепким напаром ромашки, у того кожа делается бархатистой, нежной. Полезно держать ромашку в погребах, амбарах и разного рода чуланах, где хранятся съестные припасы. В каких местах разложено это растение, там не заведутся мыши.

На ромашку аптечную весьма похож трехреберник непахучий, практически не обладающий целебными свойствами. Различают эти два вида ромашек по соцветиям. У ромашки аптечной оно пахучее, по форме выпуклое и пустое внутри. У трехреберника без запаха, формой напоминает полушарие, внутри полное. Цветоложе ромашки аптечной ямчатое, а у трехреберника ямочек почти нет. Свое название трехреберники получили из-за семян — они у этого растения с тремя ребрами. Кормовыми достоинствами не обладает, поэтому его можно рассматривать как сорняк, не более.

Родственницей ромашки аптечной является ромашка ромашковидная или пахучая (*M. matricarioides*). У нее нет язычковых цветков, только трубчатые, потому-то она и получила еще одно прозвище — безъязычковая. Это растение сейчас встретишь повсюду, особенно хорошо оно уживается на деревенских улицах и

по краям дорог. Трудно представить, что всего сто с лишним лет назад этой ромашки не было в нашей стране. И не только в нашей стране, во всей Европе и Азии! Всего 30 лет потребовалось, чтобы уроженка Северной Америки — ромашка пахучая прошла через всю Евразию. Правда, заселяла континент она одновременно с двух концов — с Атлантического и Тихоокеанского побережий. И обосновалась в новых местах исключительно прочно. В отношении лекарственных свойств эта ромашка почти не уступает своей аптечной сопернице. Наши фармацевты готовят лекарства из обоих видов растений, причем их действие на организм считается одинаковым. Пахнет она на редкость приятно.

Пастушья сумка. Это растеньице можно бы назвать золушкой флоры. Ни на балу цветов, ни на пиршестве плодоношения его не встретишь, хотя с пастушьей сумкой знаком каждый. Цветет пастушья сумка все лето, она и под снег уходит с беленькой макушкой.

Относится пастушья сумка к роду сумочников, который совсем невелик, состоит всего из трех видов: пастушьей сумки обыкновенной, восточной и гирканской. Шире других распространена пастушья сумка обыкновенная (*Capsella bursa — pastoris*). Это ее мы видим на паровых полях, вдоль лесных дорог, на межах, а иногда и на огородах как одну из неперменных поселенок обжитых земель. Ни с каким другим растением ее спутать невозможно, настолько своеобразен весь облик пастушьей сумки, особенно в пору плодоношения. Треугольный стручочек с вмятиной посредине — как есть старинная пастушья сумка. Недаром у этой травки латинское название *Capsella* — уменьшительное от *capra* (сума, мешок).

В русских говорах пастушью сумку называют еще кошлишка (опять же из-за плодов, похожих на кошелек). Денежник, ершов глаз, воробьиное око, сердечки — другие местные имена пастушьей сумки.

Хозяйственное значение этого растения незначительно. На пастбищах скот не жалуется эту травку вниманием, хотя в сене и поедает аппетитно, чего не скажешь о других крестоцветных. Любят ее поклевывать птицы. А уж для кроликов пастушья сумка — первое блюдо.

Интересно, что молодые листья этого растения съедобны и для человека. Конечно, в салат лучше класть листья возделанной пастушьей сумки, ведь на грядке она разрастается куда пышней и мясистей, чем дикая. В обширном перечне овощных растений земного шара, содержащем 1200 видов, пастушьей сумке отведено не последнее место. Когда-то из семян пастушьей сумки русские крестьяне умели готовить острую столовую горчицу.

И все-таки за пастушьей сумкой охотятся не агрономы, а фармацевты: невзрачная травка наделена силой укрощать кровь. Вот почему, как и древние лекари, они собирают ее для выработки кровоостанавливающих средств. Особенно помогает она при внутренних кровоизлияниях. Целительную силу пастушьей сумке придают алкалоид бусин и витамин К. В лекарственный сбор идет вся надземная часть травы, которую сушат в тени на вольном воздухе.

Ботаники не без основания считают пастушью сумку крайне изменчивым видом. Действительно, травянистые кустики бывают так несхожи, что поначалу примешь их за обособленные виды: ноготковые лепестки варьируют от белого и палевого цвета до розоватого, стебель может быть опушен простыми волосками или ветвистыми. Наконец, и прикорневые листья, собранные в розетку, оказываются непохожими — то они перисто-раздельные, то цельнокрайние. Да и в биологическом отношении этот однолетник чрезвычайно пластичен: дает озимые, яровые и промежуточные формы.

Неизменны лишь главные морфологические признаки. У всех форм стебельки оканчиваются немеркнувшей цветочной кистью, а плод — непременно треугольный стручочек. Когда он раскрывается двумя створками, маленькие семена остаются на перегородке. Кстати, раньше других созревают нижние стручки.

Озимая форма пастушьей сумки нередка в посевах ржи и клевера, а яровая — в посадках картофеля и на гороховом поле.

Два других вида пастушьей сумки в Подмосковье не встречаются: гирканская произрастает на Кавказе, а восточная — по нижнему течению Дона.

ПОД ВЕТВИСТЫМ ПОЛОГОМ

Первоцвет весенний. Когда лесные поляны всюду зазеленеют травами, засверкают яркими лепесточками, считайте, что подошло время весеннего первоцвета — примулы. Это его стебельки, похожие на связки золотых ключиков, попадают и на лесной прогалине, и в самой чаще глухой. Ведь почки на деревьях только-только расклеились, и повсюду пока одинаково светло, вольготно.

В юных зарослях гудят шмели, мелькают бабочки. Медом пахнет первоцвет, сладким нектаром. Но всего ценней в нем целительная сила витаминов. Прямота кладовая аскорбиновой кислоты, так необходимой человеку и животным. Всего один листок примулы восполняет дневную потребность нашего организма в витамине С. Недаром в Англии и Голландии первоцвет весенний разводят на огородах как салатную зелень. Да и отечественной народной медицине он не был чужд. Щепоть порошка из листьев и цветков этой травы, заваренная в полустакане воды, давно известна как напиток бодрости и здоровья.

Прозывается примула-первоцвет еще баранчиками: за шерстистые белесые листья, а может, за сходство цветков с бараньими рожками. Ярко-желтый венчик цветка имеет пять острых зубчиков, внутри трубочки — пять коротких тычинок при одном пестике. Нектар лежит в цветке так глубоко, что пчелы его не достают; это могут делать лишь шмели и бабочки.

«В мае за ночь оглобля травой обрастает», — замечает народный численник. И вправду, весной за считанные дни отрастают злаки, густеет душистое разнотравье. Золотые ключики первоцвета, которыми будто бы весна отмыкает настоящее тепло, все больше забиваются голенастыми колокольчиками, заглушаются сплошной сеткой марьянников и вероники. Зеленый стебелек сникает, настает время усиленного роста листьев — бархатистых, морщинистых, суженных в крылатый черешок. За лето они раздадутся вширь, удлинятся, чтобы сполна отложить питательные запасы в корневища.

Стараясь, листья пригибают к земле, разглаживаются. Располагаются они воронкой, чтобы дождевая вода стекала прямо к корням. Плоды примулы спрята-

ны в коробочку, которая трескается лишь в благоприятную погоду, а в дождь и холод плотно запечатана.

Осенью, когда травка окончательно померкнет, искатели лекарственного сырья приступают к выборке корневищ. У первоцвета они короткие, косые, со шнурами корешков. Выкопанные корневища отмывают, немного подвяливают, затем сушат. В старое время в крестьянском обиходе корни баранчиков использовали еще от чахотки и лихорадки. Для этого их варили в молоке, процеживали и остуженный отвар пили. По весне корни примулы собирают до зацветания, позже они для лекарственных целей не годятся.

У баранчиков в аптекарский сбор идут также листья и венчики лепестков. Листья рвут только здоровые, зеленые, цветы же берут распутившиеся и без травянистых чашечек. Сырье сушат в нежаркой печи, духовке, хранят в стеклянных банках. По содержанию витамина С листья втрое богаче соцветий и вдесятеро превосходят собственные корневища. Обнаружены в них еще витамин Е и сапонины, также ценимые во врачебном деле.

У весеннего первоцвета существует множество диких родственников, ведь примул на земном шаре насчитывают не менее 500 видов. Многие из них встречаются в умеренных зонах и в альпийском поясе гор. В отечественной флоре описано 65 видов примул, среди них ценными лекарственными свойствами обладает лишь первоцвет весенний (*Primula veris*).

Издавна знаменита эта травка. Древние греки верили, что она способна исцелять от всех недугов, которыми страдает человек. Правда, сами античные врачеватели прописывали первоцвет весенний больше от паралича, из-за чего и прозвано было растение параличной травой. В средние века баранчики попали в разряд магических средств. Колдуны и знахари пытались обнаружить в прелестном весеннем цветке «волшебные начала», а сок растения добавляли в варево, выдаваемое за приворотное зелье.

Бытовало вокруг красивого цветка и немало поэтических и забавных преданий. Согласно древнегерманским сагам, первоцвет весенний не что иное, как ключи богини весны Фрей. Ими-то она и отпирает тепло после долгой зимы. Сама Фрея молода, обворожительна, украшена ожерельем из радуги. Куда ее ра-

дуга упадет — там свалятся золотые ключи, а из них и цветы возникнут.

Датское народное сказание уверяет, будто в первоцвет превращена сама сказочная принцесса эльфов. Получилось это так: отпустили раз духи девушку на землю, а та возьми да и полюби там юношу, забыв о своей родине. Конец печален: в наказание духи превратили принцессу в примулу, а ее возлюбленного — в анемон, который в одно время с ней цветет, в одно время и угасает.

У англичан первоцвет тоже любимый цветок. Его возделывают в садах и на огородах, берут с собой в странствия, он неперемный дар милому человеку. В честь первоцвета устраивали празднества и гулянья, поэты о нем слагали вдохновенные строки (вспомним «Бурю» и «Сон в летнюю ночь» Шекспира). По английским преданиям, в примулах прячутся гномы, и если весной выйти лунной ночью на луг, то счастливицы услышат, как из цветов, окропленных росой, доносится хор нежных голосов.

Немало вымыслов о баранчиках обреталось и в среде русских крестьян. Что касается полезных свойств этой травы, то они известны нашему народу с седой древности. Сладковатые цветочные стрелки баранчиков собирали и ели, из листьев и цветов готовили успокаивающие и потогонные чаи, мази против экземы. В областных говорах первоцвет весенний известен как первенец, коровьи слезы, кудель-барашки, ряст (оттого что цветет рано). Когда-то обычай был: накидают баранчиков под ноги и топчут — на долголетие. О слабом говорили: «Ему ряста не топтать» — то есть до другой весны не доживет...

Сейчас у отечественных цветоводов одинаковым почетом пользуются как грунтовые, так и горшечные примулы. Из последних укажем на широко распространенный цикламен с трубчатыми пышными цветами. Комнатные примулы держат не свыше двух лет, дальше их цветенье ослабевает. У грунтовых форм тоже тонкость: на зиму вокруг каждого кустика подсыпают питательную землю, чтобы растения не вымерзли. Размножают примулу делением корневищ, это делают весной или на склоне лета. И еще узелок на память: для всех примул вреден свежий перегной.

...Красуются, улыбаясь майскому солнцу, источа-

ют медовый аромат прелестные весенние первоцветы — баранчики. С любовью относитесь к ним, где мало — не рвите, пусть они радуют нас каждый год.

Фиалки. «Так обаятелен этот чудный запах леса после весенней грозы, запах березы, фиалки, прелого листа, сморчков, черемухи, что я не могу усидеть в бричке», — читаем на страницах «Отрочества» у Л. Н. Толстого.

Прикорневые, сердечком листочки на длинных черешках, нежные лиловые цветки с пятым лепестком шпорцей, шмели-лакомки, гудящие басовой струной тут же в зарослях, — такой предстает нашему взору фиалка душистая. До сих пор как следует не разгадано, зачем фиалка цветет дважды: ранней весной и летом. Весенние цветки природой награждены и привлекательным видом, и запахом, они приманивают шестиногих опылителей, хотя в услугах фиалка не нуждается, поскольку красивые цветки бесплодны. Жизнь вида поддерживают закрытые, внешне ничем не примечательные летние цветки — самоопылители. Они не имеют ни запаха, ни даже венчика, лежат прямо на земле.

Семейство фиалковых весьма обширно и разнообразно. Среди его представителей есть и травы, и кустарники, и даже некрупные деревья. Распространены они главным образом в жарком поясе земного шара. Род *Viola* — наиболее обширен, насчитывает до 450 видов. Обычно это многолетние травы, непритязательные к климату и почвам. Из знакомых видов только один обладает однолетним циклом развития. Речь идет о фиалке трехцветной — анютиных глазках, которые иногда успевают засорить даже пахоту.

Фиалка душистая (*V. odorata*), как почти все ее родственные виды, многолетник. Весной она процветает на всем готовом: в корнях и корневище были заранее припрятаны все необходимые питательные вещества. Если пристальнее взглянуть на корневище, то можно заметить, что это, по существу, подземный стебель. Сверху он в рубцах — следы отвалившихся прошлогодных листьев, снизу — в оброслых корешках. Нижняя часть подземного стебля постепенно отмирает, а верхняя нарастает. Чтобы не оказаться снаружи, корневище каждый год втягивается корнями в землю, не вымерзая там в любые зимы.

На фиалку душистую похожа фиалка собачья (*V. canina*), такой же многолетник. Заметим, что этот вид является лекарственным: отвар травы фиалки собачьей пьют как чай при заболеваниях сердца.

За века, как фиалки «приручены» человеком, выведено множество красиво цветущих сортов и разновидностей. Кто из любителей цветов не знает пармских фиалок с крупными, пахучими, бледно-голубыми венчиками! А бывают душистые фиалки и темно-фиолетовые, и белые, и пунцовые — самых причудливых колеров. И все они получены из одной исходной формы, той, что представляется нам в виде лилового цветочка с задушевым именем — душистая фиалка.

Плод фиалки душистой — одногнездная коробочка. До созревания она свисает на согнутом стебельке, а то и вовсе лежит на земле, но вот плод созрел, и стебелек выпрямился, а ссохшиеся створки, как пращи, далеко разбросали спелые семена. Теперь очередь за муравьями. Ведь они большие охотники до белых мясистых наростов, которые имеются у семян фиалки. Лакомясь этими наростами, муравьи растаскивают посевной материал на значительные расстояния. Так и происходит распространение по земле дивной травки.

Фиалка — символ ежегодного пробуждения природы, ее весенних творческих сил и молодости. В этом значении она почиталась с античных времен, когда была любимым цветком в Афинах и Риме. Поэт Пиндар, восторгаясь Афинами, назвал их городом, увенчанным фиалками: вокруг греческой столицы простирались огромные плантации душистой травы. Окрестности древнего Рима тоже тонули в разливах фиалок. Но тут милой травой не только любовались, за ней признавали еще и целебные свойства. Настоянное на фиалках вино римляне называли весенним, бодрящим напитком. Возможно, что фиалками даже подчеркивали державную власть. Во всяком случае, на сицилийских монетах выбивался именно этот цветок.

Почиталась фиалка и древними галлами, она у них олицетворяла невинность, чистоту и скромность. До сих пор этот цветок в большой чести у французов. Известно, что и любимым цветком Наполеона была душистая фиалка. Почтили ее своим вниманием и англичане: фиалка воспета в творениях Шекспира, Шел-

ли и Томаса Мура. Страстным поклонником фиалки был великий Гете. Он сеял семена этого растения где только мог, часто его видели за таким занятием на прогулках в предместьях Веймара. Любителями поэзии и поныне поддерживается там роскошь фиалковых россыпей на весенних лужайках. Неизменным почитателем фиалок был И. С. Тургенев. По свидетельству современников, будучи вдали от родины, он постоянно приносил своим друзьям букетики трогательных весенних цветочков.

В народных говорах фиалка именовалась весьма причудливо. Жители Умани ее называли бышишником: применялась против болезни бышихи, или рожи. Орловцы этот цветок величали маткина душка, в Замошье он был известен как пунцовый фиалок. Сушеные цветки прописывали для избавления от каменной болезни, эпилепсии и судорог. В русском старинном травнике о фиалке сказано так: «Ее свежие листы вкус имеют травяной, силу смягчительную и рвотную, так же и корень; цветы свежие с приятным фиалковым запахом, сухие без запаха... Из ее цветов обыкновенно варят сироп, который дают новорожденным женским особам, от сыпей и хрипоты...»

В народной медицине душистую фиалку употребляли еще при коклюше, легочных болезнях (чтоб удалить мокроту из бронхов), а также при камнях в почках и мочевом пузыре, как средство, «сокрушающее» их в песок.

Печеночница обыкновенная. Ранней весной, когда и снег-то еще не весь согнан, сквозь ветошь прошлогодней листвы пробиваются мелкие лиловые цветочки печеночницы, по-другому голубой перелески (*Hepatica nobilis*). «Угрюмый старый еловый лес вдруг словно ожил, одухотворился: по его опушкам и прогалинам раскрылись голубенькие «глазки» и робко смотрят на свет божий, едва приподнявшись над землею, и манят к себе неудержимо...» — читаем в книжке Д. Н. Кайгородова «Наши весенние цветы». Подснежник этот столь симпатичен в русском лесу, что ему радуешься апрельскими днями как живому привету весны, ее самой бодрой примете. На юге ветреница дубравная, на севере перелеска голубая — обе эти травы семейства лютиковых встречаются лишь в здоровом полноценном лесу.

Печеночница обыкновенная — низкорослый травянистый многолетник. Корневище у него коричневатое, снабженное на верхушке чешуйками — подземными листьями. От корневищ отходят довольно длинные корни, особенно ежели перелеска ютится на каменистой почве. Каждый год корневище выпускает новый круг придаточных корней, захватывающих верхний слой лесной подстилки. Сколько кругов корней, столько и лет растению.

Интересны и листья голубой перелески. Когда под ле коврижки запоздалого снега появятся прелестные лазоревые цветочки, печеночница еще будет при старых, прошлогодних листьях. Блеклые, пообносившиеся, о трех, как и в молодости, широких лопастях, они подчеркивают юную свежесть цветка.

Когда печеночница отцветает, то обзаводится новыми листьями. Они длинночерешковые, прикорневые, кожистые, при основании сердечком, а в общем очертании — широким треугольником, надрезанным на три доли-лопасти. Верхняя сторона листьев зеленая, нижняя фиолетовая, в молодом состоянии она укутана мягкими волосками, как и черешки, а весь лист выглядит скрученным, мохнатым. Стебли растения — коричневые стрелки.

Цветки печеночницы одиночные, размером с ноготь; листочков околоцветника — «лепестков» может быть от 6 до 10. Окраска их обычно голубая, но может быть лиловая, с примесью розового оттенка. Редко можно отыскать печеночницу с белыми цветками. Если пристальнее приглядеться к цвету этого милого растеньица, то нетрудно заметить многочисленные, спирально расположенные тычинки с белыми или розоватыми нитями. Рыльце цветка головчатое, плодик продолговатый, волосистый, с прозрачным придатком при основании, в котором налита капелька масла — приманка для муравьев.

Раскрытые цветки перелески выставлены кверху, вроде поднятых чаш. Это их положение способствует сохранению пыльцы, ведь часть высыпается внутрь цветка, оставаясь лежать на лицевой стороне лепестков. Перелеска наделена таким обилием пыльцы, что ее хватает и для пчел, и для собственного оплодотворения. На ночь и перед непогодой цветки печеночницы закрываются, поникают.

Когда травка эта начинает цвести, ее лепестки бывают еще слишком коротки, поэтому, складываясь на ночь, они защищают лишь крайние тычинки, срединные остаются обнаженными. Но оказывается, тычинки печеночницы созревают неодновременно: сперва начинают пылить крайние, потом срединные. Ко времени, когда созреют срединные тычинки, лепестки удлиняются и эти тычинки тоже оказываются под защитой листочков околоцветника. Любопытен и такой факт из жизни перелески: в начале цветения, когда созревают лишь крайние тычинки, растение нуждается в насекомых, позже оно обходится без них — возможно самоопыление. Каждый цветок на стебельке держится долго — до восьми дней. Снизу он имеет обертку из трех цельных листочков, образующих нечто вроде чашечки.

На воле перелесочка впервые зацветает на шестом году. А до того она непривлекательна. Размножается травка семенами, которых у нее насчитывается от 20 до 60 на побег. Предпочитает обитать на слабокислых или нейтральных почвах, где разрастается особенно обильно. В конце лета подземный стебель — корневище обзаводится особыми почками, с помощью которых растение может размножаться и вегетативно.

Печеночница обыкновенная — трава ядовитая. В семействе лютиковых много растений с едким соком. Оттого они и «лютиковые» — лютые, жестокие. Домашний скот такие травы не ест, даже из сена выкидывает. Ядовитый сок надежно защищает растения от истребления животными. Листья и корневища печеночницы раздражают кожу и могут даже вызвать нарывы. В надземных частях травы ученые обнаружили камфору — анемональ, продукт распада которой анемонин кристаллизуется в вещество, действующее как сердечный яд. В корнях этого растения имеются сапонины.

Печеночницу в прежнее время находили целебной. «Употребляется от лихорадки, кашля, золотухи, головной боли и на краску», — сказано о ней в «Ботаническом словаре» Н. И. Анненкова, изданном более 100 лет назад. В древности, когда фармацевты придерживались учения о внешних сходствах — сигнатурах, перелеска признавалась за средство от болезней печени: ее листья формой наподобие печени. Отсюда

и латинское название *Hepatica*, восходящее к греческому «хепар» — печень. Стало быть, русское наименование печеночница — всего лишь перевод научного названия. Наши исконные прозвища травы — перелеска голубая, ветреница чистая, утробник, троянок (лист разделен на три доли), синие подснежники. Это о печеночнице писал поэт А. Н. Майков: «Голубенький, чистый подснежник цветок, а подле сквозистый последний снежок». Вообще-то в народе подснежниками кликали всякий цветочек, распускающийся сразу же по таянии снега (разные виды анемонов, сциллы и др.). Цветочницы почему-то называют перелеску фиалками, а ведь она фиалкам даже не родственница.

Берегите эту милую травку, не собирайте из нее букетов. Как память о теплом апрельском дне достаточно принести из леса стебелек-другой улыбчивого подснежника. Раньше так и поступали благородные люди. «Принести из леса кустик первых голубых перелесок и поставить его в рюмке с водой у себя на столе — для друга природы удовольствие высокого разбора», — вспоминаются слова выдающегося фенолога Д. Н. Кайгородова. Кустик, стебелек, а не букеты и охапки...

Адонис весенний. В обширном наборе целебных трав адонис издавна занимал прочное и видное место. Он долго был под опекой травискателей. Плотность его в травостое целиком зависела от бережного отношения к нему сборщиков лекарственного сырья. Где осматривательно, по-хозяйски пользовались богатствами зеленой аптеки, там каждую весну в лесных колках распускались крупные желтые цветы адониса, прозванного в народе горицветом. И наоборот, в местах безжалостного уничтожения флоры его не найти: не выживал под черствой рукой. Теперь эта редкая трава нуждается уже в особо строгой охране.

Что же представляет собой адонис? Это многолетник, его короткое темно-бурое корневище с шнуровидными ответвлениями не отмирает в зиму. Заново каждый год отрастает лишь стебель, который поначалу совсем приземист, а в пору увядания цветков достигает 35 сантиметров. Сидят цветы на верхушках стеблей и их ответвлений. Листья адониса перисторассеченные, с виду напоминают укропные. Располагаются они поочередно. Уже в июне трава обзаводится мелкими

морщинистыми плодами, снабженными крючковатым носиком, завернутым книзу.

Срок сбора весеннего горицвета сравнительно растянут, длится с зацветания до плодоношения травы (с конца апреля по конец июня). Но лучшее лекарственное сырье заготавливают в фазе цветения растения. Именно тогда горицвет содержит наибольшее количество действующих веществ — цимарина и адонитоксина, обладающих большой биологической активностью (особенно это относится к цимарину).

Из травы весеннего горицвета готовят лекарства, успокаивающие нервную систему и стимулирующие деятельность сердца. Микстура Бехтерева, адонизид, адонилен — как раз и есть те самые лекарственные средства, для изготовления которых и нужна наша травка. В научную медицину адонис весенний впервые введен в 1880 году сотрудниками клиники Боткина. С тех пор целебность травы признают фармацевты многих стран мира.

Срезают траву ножом или серпом приблизительно с середины стебля, нижняя безлистная часть для сбора не годится. Сушат адонис сразу же по возвращении домой. Быстрая сушка сохраняет в траве все действующие начала. Сушить можно в остывающей печи, духовке, на чердаках под жестяной крышей. Траву разваливают на бумагу тонким слоем и, уже начиная с провяливания, ее не забывают почаще переворачивать. Выход готового сырья чуть больше 20 процентов. Запах сырья слабый, на вкус оно горькое.

Сборщику лекарственного сырья надо хорошенько знать характерные черты адониса весеннего (*Adonis vernalis*). Ведь только этот вид обладает целебной силой, остальные десять его ближайших родственников сбору не подлежат. Начинающие травоискатели часто смешивают адонис весенний с адонисом волжским. Между тем различить их легко. У адониса весеннего стебли ветвятся ближе к верхушке, у волжского — с середины. Да и листья у них и цветы не совсем похожи. У лекарственного вида доли листа голые и цельные, а цветы крупные, его зеленый собрат снабжен опушенными зазубренными листочками и мелкими бледно-желтыми цветами. Заготавливают горицвет только для нужд аптек, самовольное употребление травы из-за ядовитости допускать нельзя.

Еще чистыми зарослями попадаетеся местами адонис. Не дергайте траву с корнем, не уничтожайте земную красу. Аккуратная срезка верхушек позволит и на другой год добывать этот целебный дар природы.

В народной медицине крепким чаем горицвета весеннего лечились при болезнях сердца, лихорадке и водянке. Беременным женщинам его не давали, опасаясь выкидыша. В говорах трава чаще всего слыла как стародубка, полевой укроп, бороной изгон, заячий мак, мохнатик и волосяная трава. Научное название горицвета дано в честь Адониса — мифологического юноши, превращенного богами в красивый цветок.

На пастбище трава эта скотом не поедается, и из сена кормовики стараются ее исключить. Принадлежат горицветы к семейству лютиковых, и, стало быть, тоже «лютые», несъедобные для скота. Потому-то пастухи и не любят их в своих угодьях...

Кислица обыкновенная. Начальная пора мая. На теплой лесной земле разом вымахали и зацвели медуница и сочевичник, хохлатки и примулы. Пестрый травянистый покров гуще пока на полянах и вырубках, но уже совсем близок день, когда весна пригожая преобразит любой уголок леса, где б он ни находился в ее владениях.

Вот тогда-то и можно встретить в лесу кислицу обыкновенную (*Oxalis acetosella*), по-другому борщовку или заячью соль. Плотные заросли кислицы кулижками разбросаны возле стволов хмурых елей, обильны повсюду в тенистых и влажных лесах. В отечественной флоре найдешь всего шесть видов этой травки, и то половина из них заносные: фиолетовая и торчащая кислицы — уроженки Северной Америки, козья — попала из Северной Африки. А ведь в мире род кислиц насчитывает 800 видов!

Русская обыкновенная борщовка кажется неприглядной травкой. Стеблей у нее нет; мясистые, сердечком листочки сразу же отходят от корней. Пятилопастные венчики белые-белые, и только приглядевшись, можно заметить в основании по желтому пятнышку, да по лепесткам тонкие розовые жилки. Ни красавица, ни дурнушка — типичная простенькая лесная травка. Но какой наблюдатель природы, какой знаток зеленой аптеки равнодушен к ней! Щепотка заячьей соли заменит на привале и заварку, и... лимон, С успехом

кисличка может заменить уксус! Она обогатит, сдобрит вкус любого яичного блюда, обеспечит застолье и отменно приправленным салатом, и щами, украсит различные бутерброды.

Свежая кисличка вместе со щавелем была для наших предков первым весенним гостинцем. Квасец, щавель троцкий, кислец цветущий — какими только кличками не награждали лесную травку-невеличку кислицу обыкновенную! Нежная, хрупкая, она тогда была во всеобщем почете и уважении.

Ее признавали полезной от коварной и тяжелой цинги, а высушенной и растолоченной в порошок присыпали гнилостные и золотушные раны. Выпаривая кисличный сок, легко получить кристаллы соли, уничтожающей ржавчину и чернильные пятна. Кисличный сок, подобно клюквенному, охлаждает и освежает. В зеленой траве найдены витамин С и солидные запасы щавелевокислого калия.

Цветет кислица с поздней весны до раннего лета. Только в эту пору она и приметна по лесным оврагам, в кустарниках и на субальпийских лугах. Позже ее совсем перебьет и заслонит широколистное. И когда у растения появятся еще одни цветки — клейстогамные, она прочно затеряется среди зеленых соплеменников. Семена травки гладкие, островатые, окраской коричневые, заключены в коробочки. Как только коробочка поспеет, она моментально трескается, выбрасывая наружу всех своих питомцев. Плодитесь, размножайтесь! С какой решительностью коробочка рассеивает семена, можно проверить, если подавить спелый плод. Брызгами летят семена в разные стороны.

Когда растение расправляет все три листочка, держа их горизонтально в одной плоскости, — это означает, что кислица «проснулась» и на нее не падают прямые солнечные лучи. Стоит затемнению пропасть, как листочки ее сникнут, опустятся (только так и можно уменьшить отдачу влаги); перед сном они поступают точно таким же образом.

Поведение цветков может рассказать о характере предстоящей погоды. К дождю кислица свертывает белые венчики, опускает цветки долу: в ненастье и холод цветки вообще не раскрываются — оберегают пыльцу. Закрытыми пребывают и в продолжение ночи.

Обильное содержание щавелевой кислоты в листьях отпугивает от кислицы многих животных. Из лесных обитателей разве что рябчик не пренебрегает ею, склевывая по весне кислые листочки, а несколько позже и спелые плоды. Домашний скот кислицу не ест, обходя ее как не кормовое растение. Но при раннем выгоне стад, когда травостой еще беден, кислицей иногда объедаются овцы — в большом количестве кисличка ядовита. Признаки отравления — отказ животных от корма, понос, слабость. Ежели кислицу поедят коровы, последствия скажутся на молоке: оно легко свертывается, но масла из его продуктов не получить.

Чистотел большой. Научное название этого растения — *Chelidonium majus* — переводится как ласточкина трава. Пробуждается чистотел с прилетом касаток, а усыхает, когда деревенские щебетуны подадутся в отлет. За склонность селиться подле тына (забора, частокола) чистотел в русских говорах прозван подтынником. Растет он и в осветленных лесах, на залежах, по оврагам, а как сорняк — на огороде.

Чистотел не спутать с каким-либо другим растением. Ведь только он на изломе выделяет капельки густого оранжевого сока. Особенно много млечного сока бывает в корнях. Запах сока тяжел, на вкус жгучегорек, содержит ряд специфических кислот и алкалоидов. Желтое красящее вещество нестойко, пропадает при сушке травы.

Облик чистотела распознается довольно легко. Почти метровый ветвистый стебель поверху увенчан яркими соцветиями. Стебли прямые, ребристые, голые. Нижние листья перистые, на черешках, верхние рассечены на крупные доли, слегка напоминают лиру. Корни ласточкиной травы стержневые, короткие.

Цветет трава с мая до августа. Лепестки желтые, пестик один, тычинок несколько. Плод — стручковидная коробочка, раскрывается двумя створками. Причем с треском, за это к чистотелу пристала еще одна народная кличка — щелкунец. Хорошо развитое растение дает за лето до 7 тысяч семян. Перед плодоношением трава грубеет, меркнет.

Разбросав семена, она оживает вновь. Над усохшими стеблями появляется зеленая поросль, а немного спустя и цветы. Конечно, их теперь немного, да на исходе лета и они примечательны! Совсем потухает

чистотел с уходом бабьего лета. Отпылает прощальным теплом солнышко, исчезнет травка подтынник, не увидеть ее больше в заглохшем уголке сада, будто и не росла она на опушке леса, в роще, овраге.

С отмиранием надземной части травы чистотел не погибает. Этот многолетник возобновится по весне опять, лишь бы уцелело корневище. А оно стойкое и выдерживает любую зиму.

Чистотел принадлежит к семейству маковых. Его род состоит всего-навсего из одного вида—чистотела большого. На западе страны он с сильно надрезанными листьями и острыми лепестками, в Сибири у него все части вытянуты. Обе формы когда-то рассматривались как самостоятельные виды, в действительности же они являются мутантами чистотела большого.

Средневековые алхимики с помощью корня чистотела пытались получить золото из неблагородных металлов. В тиглях и горнах пришлось побывать тогда этой травке, только не далась она алхимикам, не оправдала их корыстных надежд. Но в металлургии чистотел все же пригодился, к его соку и поныне прибегают при травлении и чернении.

Трава и корни чистотела издавна признаны и народной и научной медициной. В его отваре в деревнях купали детишек—снимает чесотку и золотуху. Делает тело чистым!—отсюда и повсеместное название. С помощью чистотела лечили кожный туберкулез, или волчанку, избавлялись от желтухи и желчных камней, за что и слыл он как желтушник. Его соком, набранным из корней, сводили веснушки, бородавки, мозоли. Понятно, прозвище бородавник досталось растению как раз за это его наружное употребление. Прозорником чистотел называли в связи с использованием сока при лечении болезни глаз. Млечный сок растения закапывали в глаза при бельме, трахоме. Желтомолочник заменял также йод. Свежим соком промывали раны, язвы. Травой чистотела парили молочные кринки и горшки—молоко не скисает, окуривали скот от падежа. В отваре с добавкой квасцов красили шерсть в желтый цвет. Препараты из чистотела широко используются в современной медицинской практике.

На пастбищах чистотел скотом не поедается: ядовит, вызывает отравление, сильное воспаление желуд-

ка и кишечника. Свиньи, например, съев чистотел, не только теряют силы, но и заметно глохнут. Безвреден чистотел только для пятнистых оленей. Да они ведь без ущерба набираются и других ядовитых трав...

С конца XVI века чистотел введен в культуру: возделывается как лекарственное и декоративное растение. Эти культурные формы более внушительны, чем дикорастущие.

Ятрышник пятнистый. Эта лесная трава — подлинный уникум подмосковной флоры. Выделяется она среди зеленых подружек и обликом, совсем необычным, и редкостной целебной силой. Взгляните в конце весны на изумрудные поляны: среди густеющего травостоя легко отыскать прямой стебелек с пятнистыми цветками, собранными в кисть, и продолговатыми, тоже пятнистыми, листьями. Прежде всего поражает пурпуровый цветок, точь-в-точь копирующий тропическую орхидею. Правда, те орхидеи величавы, крупны и роскошны, ведь их родина — тропики, а ятрышник куда более скромн. Но он тоже орхидея, только северная. На родство с блистательными цветами намекает один из шести лепестков — губой свисает, у основания видна шпорца.

Листья ятрышника по форме и расположению напоминают листья тюльпана. Пестрые цветы собраны в колосок. Так они более заметны насекомым. Многочисленные полосы и пятна на лепестках — своеобразные «медовые знаки»: показывают крылатым гостям направление к накопленным для них лакомствам. Насекомому, присевшему на губу-лепесток, надо пробуровать мясистую стенку шпорца, и только тогда откроется доступ к сладкому соку. Плоды ятрышника — маленькие коробочки со множеством мелких семян. За год каждый стебель растения обзаводится новым сочным клубнем, или толстым пальчатым корнем. Они-то и представляют интерес для сборщиков лекарственного сырья.

Ятрышник пятнистый (*Orchis musculata*) в народе известен как кукушкины слезы. С чем связано это название? В русской деревне существовали обычай встреч и проводов времен года. В преддверии красного лета справляли последний весенний праздник — вознесенье. С этого дня весна на отдых просится, уступая дорогу лету. «И рада бы весна на Руси вековать веко-

вушкою, а придет вознесеньев день, прокукует кукушкою, соловьем залется, к лету за пазуху уберется» — приговаривалось в стародавние времена.

Интереснейший обряд — крещение кукушки — происходил у русских крестьян в преддверии лета красного, на вознесенье. Обряд этот, несомненно, языческого происхождения. Он воспевает обновление жизненных сил природы, возрождение и торжество солнечного тепла. Другая сторона действия — стремление людей повлиять на творческие силы природы, вызвать обильный урожай в предстоящем летнем сезоне.

Крещение кукушки происходило так. Под вознесенье деревенские девушки и молодницы, втайне от мужчин, собирались в просторной избе шить наряд для кукушки. Наряд — рубашку, сарафан и платок готовили из разноцветных лоскутков. Руководила обрядом вдовая старуха — позыватка. Праздничным утром разодетые участницы «крестин» отправлялись в лес. Там среди зеленого приволья они искали траву кукушкины слезки. Вырвав с корнем парное количество стебельков (иногда брали одну траву, но обязательно с раздвоенным корнем), девушки обвивали их лентами, а затем обряжали в припасенные наряды. Когда-то так одевали настоящую кукушку, ну а поскольку добыть вещь птицу нелегко, все чаще приходилось утешаться кукушкиными слезками, травой. Настоящую кукушку одевали в белую рубашку, а сарафан и платок полагались темные, ведь птица эта слыла вдовой — «ей мужа не достало». Травы же приукрашивались наряднее.

Когда ряженье заканчивалось, девушки наклоняли ветки берез (или орешника), свивали их в колыбельку, набрасывали туда платок, а на него клали свою «кукушку». Наступало время кумовства. Присутствующие разбивались на пары, становились над связанными ветками, приподнимали платок с «кукушкой», целовали ее, а затем друг дружку до трех раз, каждый раз меняясь местами, обменивались платками или кольцами. При этом поддерживали общую хороводную песню:

Кумушка, голубушка,
Серая кукушечка;
Давай с тобой, девица,
Давай покумимся!

Ты мне кумушка —
Я тебе голубушка.

Покумившиеся крестьянки считались родными не меньше чем на год, а то и на всю жизнь. Духовное родство — кумовство, побратимство и посестринство — восходит к очень отдаленным временам, когда люди верили, что, обменявшись личными вещами, они вступают в родственный союз: ведь каждая вещь, в представлении древних, носила частицу своего владельца.

К вечеру «кукушку» хоронили. Отрывали в заветном уголке леса ямку, прихорашивали ее новыми лоскутками и лентами, клали туда «кукушку» и засыпали землей. При этом хор пел:

Прощай, прощай, кукушечка,
Прощай, прощай, рябушечка,
До новых до берез,
До красной до зари,
До новой до травы.

Дней через десять крестьянки собирались в лес «воскрешать кукушку». Из земли ее вынимали, усаживали на ветки, напевая такие слова:

Кукушечка-рябушечка,
Пташечка плакучая,
К нам весна пришла,
Весна красна,
Нам зерна принесла...

Слово «весна» здесь в значении «тепло». В далекую старину год делили на зиму и весну, промежуточных сезонов не знали. Весна, таким образом, простиралась до самых холодов. Под напев этой обрядовой песни кумы одаривали одна другую орехами, бусами, кто что припас, и обменивались платками. Затем тут же устраивалось пиршество, на которое приглашались мужчины. Смешанные хороводы водили далеко за полночь. Общее веселье должно было повлиять на зарождение доброго урожая.

После обряда в одних местах «кукушку» оставляли на ветвях, в других травку несли в деревню. Молодые женщины по ее корням пытались дознаться о том, кто у них будет: мальчик или девочка. Корень длинный предвещал мальчика, круглый — девочку. Хранилась трава в доме для счастья и на случай размолвки между супругами.

Самобытна внешность ятрышника, но интересен он не цветами, а клубнями. В них-то и сосредоточены чудодейственные вещества, щедро наделенные питательными и лекарственными свойствами. В медицинской практике клубни ятрышника давно известны как сале́п. Различают сале́п круглый, в поперечнике до полутора сантиметра, и пальчатый — удлинённый и тонкий. Полагают, что круглые корни собирать предпочтительнее.

Сале́п богат крахмалом, декстрином, белками, сахаром и обширной гаммой других питательных и целебных веществ. Но особенно ценны слизи, способствующие препаратам из ятрышника обволакивать стенки желудочно-кишечного тракта, а значит, закрывать язвы и различные воспаления от чрезмерных раздражений. Поэтому-то сале́п и применяют при язвах, гастритах, дизентерии и некоторых отравлениях. Употребляют его еще для восстановления утраченных сил, после изнурительной болезни, от истощения, а также для поддержания бодрого, жизнерадостного самочувствия.

Отечественной аптеке клубни сале́па известны давно. Признан пятнистый ятрышник и аптеками других стран. Среди же простого народа сале́п применялся с времен незапамятных и назывался он кисельным корнем: использовался крестьянами для приготовления оздоровительных киселей и супов. Ведь всего 40 граммов порошка из толченых клубней возмещают человеку суточную норму питательных веществ. Широко применяли сале́п также при заболеваниях желудка, от поноса (отчего ятрышник назывался еще завязным корнем), при чахотке.

В наши дни самовольные заготовки сале́па запрещены. Моссовет и Мособлсовет приняли специальное постановление об охране дикорастущих растений Подмосковья, которым запрещается на территории лесопаркового защитного пояса Москвы сбор населением многих видов трав, в том числе и ятрышника пятнистого.

В южных районах страны ятрышники и вовсе оказались на грани исчезновения. Часть из них попала в Красную книгу флоры СССР. Это ятрышники шаровидный, шлемоносный, дремлик, пурпуровый, бузиновый и деревенский. В отличие от ятрышника пятнисто-

го, который в лесу еще довольно обыкновенен, они редки и нуждаются в строжайшей охране. В отношении этих ятрышников строго запрещено как сбор цветов, так и выкопка растений. Помните: природа щедра только для тех, кто ее бережет.

Горец змеиный. Юное лето — июнь справляет праздник свежей листвы. Клейкая, душистая, прочная, она преображает, разлохмачивает кроны, зеленым ливнем низвергается с высоты. А разнотравье вроде россыпей самоцветов. Каких только нет тонов и красок! И больше всего аметистовых вероник, бирюзовых колокольчиков, лазуритовых гераней. Решительно нет времени краше и радостней.

Именно в такую пору на лесной опушке зацветает горец змеиный (*Polygonum bistorta*), по-другому раковые шейки. Горец змеиный достаточно высок, стебель его вытягивается на аршин, а то и на метр. Прикорневые и нижние стеблевые листья крупные, длиной с ладонь, но значительно уже и заостреннее. Черешки их крылатые и тоже длинные. Верхние листья мелкие, линейные, сидячие, волнисто-выемчатые, снизу сероватые, обметаны короткими волосками, но могут быть и голые.

Завлекательнее всего у горца розовые цветочки, собранные в плотный колосок, будто оперенная стрела вонзилась в зеленую луговину. И когда заросль этой травы обширная, от стрелчатых стеблей рябит в глазах. До чего же их много высыпало! И один другого краше, стройнее. Корневище горца толстое, извилистое, оно напоминает раковую шейку (отсюда и распространенное прозвище) или змею, что также отражено в названии горца — змеиный. Но вообще-то простонародных кличек у этой травы много: змеевик, черевная трава, макаршино коренье, рачинец, дикая греча, дикуша — да разве все припомнишь! Дикой гречей этот горец называли, очевидно, потому, что растение из семейства гречишных.

Горец — многолетняя трава, подолгу обитает на одном месте. Обильно произрастает на влажных опушках, низинных и водораздельных лугах, а также на торфяниках и прирусловых поймах. Мирится с близким залеганием грунтовых вод, но к поверхностному затоплению чувствителен. Особенно ему «не по нутру» заиление. Почвы предпочитает обеспеченные,

хотя уживается и на бедных питательными веществами. Лишь бы не забивали другие травы, особенно плотнокустовые.

Отрастает горец начиная с апреля. В мае он уже выкидывает стрелку и может зацвести. Покрасовавшись накоротке, растение осыпает мелкие околоцветники, и в колосках его появляются коричневые трехгранные орешки. Вскоре и они осыпаются. На вольной воле только что затевается сенокос, а горцу змеиному не утяжелять копен. Он до сенокоса сник, засох, и стрелы стеблей его свалились, ладошки листьев почернели, хрупкими сделались. Косари не горюют, дикая греча в сушку малопригодна. Кто пробовал заранее скашивать — хорошего сена не получал: листья сохли плохо, подолгу оставаясь склизкими, влажными; когда же высыхали — крошились под граблями, осыпались.

А вообще-то горец змеиный — ценный питательный корм. Он и белками богат, и клетчатки в нем много. Активных действующих веществ не содержит. На пастбище листья горца поедаются овцами и коровами, но лошади, по словам пастухов, будто бы обходят эту траву. Зато на севере олени общипывают его с жадностью, не оставляя после себя ни листьев, ни соцветий. Вырастает же там горец змеиный поздно и держится зеленым до сентября. Семена его — лакомство таежных медведей.

Горец змеиный — старинное лекарственное средство. Целебным у него признается корневище, то самое, что так напоминает раковую шейку. Копают его осенью, в пору замирания природы. Вынутое из земли корневище стряхивают, обрезают от остатков ботвы, затем моют в холодной воде. Перед сушкой сырье осматривают, подгнившие места вырезают, и только после этого корневища режут и раскладывают на чердаке. Надо иметь в виду, что при затяжной сушке сырье внутри буреет и может заплесневеть. Усыхают корневища в четыре раза. Сушеные корневища тяжелые, твердые, немного сплюснутые.

В народной медицине корневища горца применяли как вяжущее средство при поносах, а также для лечения мочевого пузыря. Примочками из его отвара лечили застарелые раны, чирьи и язвы. Но все-таки основная часть сбора предназначалась не для лекарст-

венных целей, а на хозяйственные нужды — приготовляли черную и желтую краски и на дубление кож.

В научной медицине препараты горца широко используются как сильное вяжущее средство при острых и хронических энтеритах и колитах.

Молодые листья горца змеиного пригодны в пищу, обварив, их кладут в салат. Отмытые, истертые корневища когда-то использовались как примесь к хлебу. Выпекали такой хлеб, разумеется, при недородах. Сушеными корневищами можно заваривать чай.

Ландыш майский. С каждым майским днем все краше, прелестнее становится в лесу. Весна уже озолотила бубенчики купальниц, развернула душистые анемоны, повсюду раскидала пучки блистающих лютиков. А как начали смыкаться широколиственные вершины и установилась укромная тень, лес упоительно заблагоухал ландышем.

Многие народы почитали ландыш как символ весны. Так, древние германцы украшали им свою одежду в весенний праздник Остерн. В конце праздника увядшие цветы торжественно сжигали, как бы принося в жертву Остаре — богине зари, вестнице тепла.

Во французских деревнях и по сей день первое майское воскресенье отмечается как праздник ландышей. Ландышами украшают окна, каминные полки, столы. Застолье не обходится без песен, посвященных посланцу весны. Когда начинаются танцы, девушки прикалывают букеты ландышей к платьям, парни вставляют в петлицы пиджаков. Если танцующая пара обменивалась букетами — молодые люди понравились друг другу. А совсем в давние времена их уже считали бы помолвленными. Отказ от букета — отказ от дружбы, бросить ландыш под ноги — не иначе как выказать крайнюю степень презрения.

И у нас ландыш издавна всеобщий любимец. Правда, собирали его не столько для букетов, сколько для приготовления лекарств от сердцебиений и одышки. Свежие цветы насыпали в склянку с узким горлом, заливали смесь спиртом, затем настаивали две недели. Процеженная настойка, желтоватого цвета, горьковатая на вкус и слабого ландышевого запаха, принималась по 10—15 капель три раза в день. Были в ходу и водные настойки на цветах. Отварами из листьев ландыша лечились от болсы в желудке, цветочными при-

мочками — от глазных болезней. Мелко истолченные сухие листья и цветы ландыша нюхали от насморка, добавляли такой порошок и в нюхательный табак. Соком этого растения девушки натирали щеки, чтоб быть румяными.

К концу XVIII века на улицах Москвы среди сбитенщиков и блинщиков уже можно было увидеть торговца цветами. И по весне в их корзинках красовались конечно же ландыши. Новый промысел — собирать и продавать цветы казался тогда необыкновенно сентиментальным.

Много ландышей собирают для аптекарских нужд. Возле одного только ивановского села Мыт каждый год заготавливают тысячекилограммовый «букет». В аптекарский сбор трава идет целиком, с цветами и листьями. Замечено, что ландыш со светлых лесных опушек и прогалин богаче действующими веществами, чем выросший в тени. К действующим веществам у него относят гликозиды — конваллярин и конваллямарин, благотворно влияющие на работу сердца. Поскольку эти гликозиды нестойки и в организме не накапливаются, ландышевые препараты, можно сказать, безвредны для человека. Фармацевты кроме нестойки и сухого экстракта в таблетках изготавливают из ландыша еще конваллятоксин (в ампулах) и конвазид (в растворе).

Интересен ландыш и для парфюмеров. Подвергнув свежие цветы перегонке, они получают ценное эфирное масло, благоухающее затем в оригинальных духах.

Род ландышей совсем невелик, в нем насчитывается всего пять видов. Самый известный, самый яркий представитель этого рода — ландыш майский (*Convallaria majalis*). На юге страны растет кавказский вид ландыша, с широко раскрытыми колокольчиками. Весьма похож на него маньчжурский ландыш, только он более росл и могуч. На Сахалине встречается японский ландыш. И последний представитель рода — это ландыш Аллеганских гор Северной Америки. Все эти ландыши обладают лекарственными свойствами.

Род ландышей принадлежит к семейству лилейных. Латинское название в переводе звучит как «лилия долин». Русские прозвища ландыша следующие. Ярославцы и воронежцы его называют ландушка, ко-

стромичи — мытная трава, калужане — заячья соль, тамбовцы — виновник. Известен он еще и как ванник, гладыш, воронец, заячьи уши и язык лесной. Слово «ландыш» происхождением восходит к понятию «гладкий». Возможно, из-за гладких мягких листьев.

В культуре выведены ландыши крупноцветные, махровые и даже с розовыми цветами. Но всех лучше, однако, дикий ландыш — прелесть майского леса.

Купена лекарственная. Эта плетистая трава набирает силы и цветет на пороге молодого лета, когда среди зеленых соплеменников столько роскошных соперников. Оттого-то купена в лесу и не всегда в глаза бросается — затмевают другие, яркие, благоухающие растения.

Купена отдаленно напоминает ландыш, особенно когда взглянешь на повислые колокольчатые цветочки с светлеющей прозеленью. Да и как им не быть схожими, ежели обе травки состоят в близком родстве.

Есть у них и отличительные черты. Гранистые стебли купены длинные, изогнутые коромыслом, а у ландыша они короткие и прямые, за что и названы стрелками. Листья купены мелкие, стеблеобъемлющие, очередные, а у ландыша они крупные, с козье ухо, и к тому же прикорневые — торчат из земли.

Все купены — лесные растения. Из 17 видов, встречаемых в пределах нашей страны, основная часть их обитает в лесах Кавказа, Сибири и Дальнего Востока. У нас в Подмосковье встречается купена лекарственная (*Polygonatum officinale*).

Относится купена к разряду многолетников: подземная часть ее живет несколько лет, в зиму полностью отмирает лишь ботва — стебель и листья. Каждый год отмершие стебли оставляют на своем толстом узловатом корневище рубец. Такие следы и дали повод самобытным ботаникам назвать эту лесную травку соломоновой печатью. Корневище в почве располагается горизонтально, выгоняя по весне несколько побегов.

Соломонова печать летом обзаводится иссиня-черными ягодами. Травознаи исстари собирали их про запас и назначали в основном как рвотное средство при разного рода отравлениях. Современные фармацевты доказали, что плоды купены целебны для людей,

страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Они содержат гликозиды конваллярин и конваллямарин, которыми так знаменит ландыш майский.

В корневище соломоновой печати открыт ряд алкалоидов, утоляющих ревматические и невралгические боли. Возможно, за эти свойства купену и применяли когда-то от ревматизма, грыжи и болей в пояснице. Еще в корневищах найдены дубители, крахмал, сахар, смолы, другие органические соединения.

В старинных травниках-цветниках можно отыскать упоминание о том, что ожоги и раны быстрее затянутся, если к ним приложить корневища купены, испеченные в золе. Приблизительно так же лечили крестьяне и домашний скот от кожного овода: травное зелье выводит наружу вылупившихся личинок, унимает зуд и боль на пораженном участке тела. Для улучшения аппетита животным давали растертые в муку корни или слабую спиртовую настойку этой травы. Такие ветеринарные средства пособляют четвероногим лучше выделять желудочный сок.

Полезна и ботва аптечной купены. Кроме алкалоидов в ней широко представлен витамин С — верный страж здоровья и бодрости человека. Правда, извлечением его из купены пока никто не занимается.

Научное название купены восходит к понятию «узловатое, многоколенное» — намек на характерное строение корневищ. За несъедобность и за черный цвет в народных говорах ягоды купены прозваны вороньими или сорочьими глазами; за сходство с ландышем кое-где лесная трава слыла как глухой ландыш. Называли ее еще пена-лупена. Происхождение этого несколько странного названия связано с поверьем, что если умыться настоем купены, имеющей четное количество листьев, то лицо облупится. Такой куст получил прозвище лупена. Пеной называли купену с нечетным количеством листьев — она считалась не вредной для кожи, очищая лицо от загара и веснушек. Использовались в народной косметике и ягоды соломоновой печати: ими, как и сухим корнем, румянились молодницы и девушки, ведь румянец справедливо почитался за признак здоровья.

Оригинальна и немногочисленна купена в наших лесах. Берегите ее от уничтожения, не рвите без толку и особой надобности...

Любка двулистная, по-другому ночная фиалка (*Platanthera bifolia*), попадает в Подмоскovie по лугам, лесам и среди кустарников. Цветет в конце мая — начале июня. К вечеру издает приятный запах, приманивая ночных бабочек — своих опылителей. Собою любка невелика, стебель в высоту всего 25—40 сантиметров. Зато у нее весьма эффектны два нижних листа, похожие на два весла, с остро очерченными жилками; черешки крылатые. Подземный орган любки — клубни. Относится к орхидеям, подлежит строгой охране.

Есть еще у нас любка зеленоцветная (*P. chlorantha*), которая от двулистной своей родственницы отличается зеленоватыми цветками (у той они белые). Собраны цветки в редкую кисть, по 10—25 штук в каждой. Ростом она повыше ночной фиалки, стебель достигает 60 сантиметров. Цветет в июне по лесам и кустарникам. Раньше, когда любки было много, ее клубни собирали для лекарственных целей. Ныне это занятие давно оставлено. Зеленоцветная любка аромата не издает. Скотом не поедается.

Герани. Когда лес справит праздник свежей листвы, а просторные июньские дни раздадутся во всю ширь, начинается пора герани — луговой, лесной и болотной. Лиловые и пурпуровые сполохи лепестков тогда заметишь в перелеске среди раскидистых папоротников, по краям суходольного луга, на межах, перелогам и даже вдоль зеленых сельских улиц, где герань пышно разрастается по соседству с неприхотливым спорышем. Растение это — неизменное украшение отечественной флоры. Радует нас пучками цветущих стеблей до самого спада лета, когда на месте осыпавшихся цветков вдруг появляются причудливые плоды, вроде длинных птичьих клювов. Древние греки находили, что такие плоды походят на журавлиные клювы. Слово «герань» с греческого... буквально «журавельник». Прижилось это прозвище за травкой и у нас.

У всех гераней как бы заветное число пять: венчик составлен из пяти свободных лепестков, пестик с пятью столбиками, завязь пятилопастная. Растение многолетнее, с одиночным или несколькими жесткими стеблями, поднимающимися над пятираздельными листьями. Верхушка стебля липкая, будто измазана

клеем. Это неспроста: так герань защищает пыльцу от поедания мелкими насекомыми — клейкий пояс не даст им переползти к цветкам.

На тучных сухих землях журавельник разрастается пышный, высокий; на степнистых суходольных лугах — приземистый, худородный. Пасечниками ценится за медоносность, но вообще-то эта трава большого хозяйственного интереса не представляет. Разве что из нее когда-то добывали зеленую краску. На лугу скотом не поедается, хотя в сене и любима стойловыми животными.

В народе журавельник луговой слыл как грабельник: заостренные плоды травы напоминают зубья грабеля. Луговую герань называли голубиный цвет, конечно же из-за синих и лиловых лепестков; орлиная лапка, придорожная иголка, позвоночки — каждая из этих кличек герани навеяна впечатлением от ее внешнего вида. Бытовали названия и чисто лекарственного происхождения. Вот они — костолом, прострелка, уразная трава. Старинные врачеватели отварами из журавельника обмывали и обтирали бок больному, страдающему от колик.

Настой из травы и корней герани луговой в народной практике издавна применяли при поносах, дизентерии, кровотечениях и при болезнях почек. Две чайные ложки измельченных сухих листьев и корней заливают двумя стаканами кипяченой холодной воды. Настаивают 8 часов, после чего настой пьют по половине стакана четыре раза в день.

Герань собирают в пору цветения, срезая верхушки стеблей. Сушат в тени, как и другие лекарственные сборы. Сушеными прикорневыми листьями можно заваривать чай, напиток получается достаточно вкусным.

Герани в Подмосковье встретишь повсюду: на лугу будут луговые, в лесу — лесные. Поначалу покажется, и разбору в них нет, а приглядишься — разные они. Герань лесная (*Geranium silvaticum*) в отличие от луговой увенчана пурпуровыми и фиолетовыми цветками на прямостоячих ножках (у луговой цветоножки пониклые). Растет она на почвах более влажных, а потому чаще попадает в светлых хвойных и смешанных лесах, прирусловых поймах, богатых плодородным наилком, в оврагах.

Весной эта трава сперва выгоняет прикорневые

листья на длинных шерстистых черешках, затем отращивает стебель с листочками уже почти без черешков и даже сидячими, наконец, появляется рыхлое розоватое соцветие — ложный зонтик. Держится он весьма долго — с конца мая по начало сентября. За это время сменится много скороспелых лепестков, пока останутся одни носатые плоды. Повисят они, созревая, а как подсохнут — створки их закрутятся кверху, сожмутся и с силой выкинут семена долу — живите! Так поступает не одна лесная герань, а все многочисленные ее сородичи: род насчитывает до 250 видов, ютящихся в основном в странах умеренного климата. В пределах нашей страны эту травку не встретишь на Нижней Волге, в Крыму и в Причерноморье. Зато в средней полосе России ее сколько угодно.

В народе лесной журавельник известен как булавки, кленовый лист, окорм хомячий, усовная трава. Применялась опять же от колик, ломоты в костях (парили и прикладывали к больному месту), от икоты. Из цветов умели получать желтую и синюю краски, не выгорающие на солнце. Домашний скот из-под ноги не трогает ее, зато нравится она зайцам. Беляк пощиплет — и то хорошо. Его ведь на скудном пайке не проведешь, знает, что пользу дает и прыткости поспособляет.

Интересна герань кроваво-красная (*G. sanguinea*), ее нижние листья и основания стеблей к осени краснеют. Лепестки окрашены в малиново-красный цвет. Встречается на лесных опушках и по закустаренным местам.

На болоте своя герань. Ее стебли не хуже плетей обвивают рослые травы, перекидываясь порой на ветки щуплых ольх и березок. Для крепости стебли болотного журавельника (*G. palustre*) кое-где перехвачены узлами — крепкими вздутиями. Когда опоры поблизости нет, болотная герань клонится на землю, стелется. Цветки этого растения крупные, окрашены в пурпуровый или светло-красный тон, составлены из пяти клинышков-лепестков. Народные названия: авдотник, вовчуга, грабилица, грыжная трава, деревянка, стоколенец (на междоузлия поделено). Лечились ею от грыжи, колик и колотья, настоями мыли голову от глухоты.

Очень близок гераням аистник, или журавельник цикутный (*Erodium cicutarium*). Этот однолетний сорняк попадает на огородах, яровых полях, пустырях.

Для натуралиста небезынтересно понаблюдать, как аистник зарывает свои семена в землю. Происходит это так. Спелый плод-клюв падает на нижние веточки травы, цепляется закрученным носиком и повисает, опираясь утолщенной частью плода о землю. Теперь плод начинает «следить» за погодой: к ведру носик закручивается, к ненастью — распрямляется, постепенно ввинчиваясь в землю. Так же, кстати, заделывает свои семена и ковыль — реликт дикой степи. Хозяйственный прок от аистника так мал, что его иначе как сорняком и не считают.

Рассказывая о геранях, нельзя умолчать и об их ближайшей родственнице пеларгонии — красивом комнатном цветке, который украшает окна посадских и деревенских домов. К слову, одну из сестер комнатной герани выращивают в Закавказье для получения эфирного масла — ценной душистой жидкости.

Дягиль лекарственный. Дягиль — краса летних лесных приволжий, коренной обитатель топяных ольшаников и заглохших стариц, трава-великан. Округлый, тонкобороздчатый, с краснинкой стебель вымахивает порой до 2,5 метра. В зарослях таких и всадник скроется! Крепкие полые стебли богато украшены перистыми листьями: прикорневые, огромные — на черешках; верхние — сидячие, каждый помечен у основания пленчатым бугорком. Увенчано растение полушариями соцветий, усыпанных зеленовато-белыми цветками. Богатырского роста дягиль достигает лишь на открытых полянах, в лесных западинах и по краям низинных болот. В дремучей лесной глухомани, в душном бору этот сын всьютных угодий не селится.

Цветет дягиль на второй год жизни. После плодоношения отмирает, раскидав по сторонам до тысячи и более мелких семян. Но ведет он себя как двулетник только на влажных, рыхлых землях, а, скажем, на сухих, задернованных лугах дягиль порой зацветает лишь к двадцати годам. Худосочный, неприметный, затерянный среди злаков и тысячелистников, он долгие годы жизни не успевает вырасти и развиваться, когда же наконец обсеменится — усыхает и пропадает.

Трава дягиля издает острый характерный запах. Но еще пахучей его корневище — бурое, мясистое, с многочисленными вертикальными корнями. Сок корневища настолько крепок, что раздражает кожу до красноты. Оно и понятно, ведь в нем присутствуют сильные органические кислоты, в частности ангеликовая кислота. Сложную гамму полезных веществ: сахаров, крахмала, смол, дубителей, пектина, воска, эфирных масел и каротина — содержит корневище дягиля. Недаром это растение признано и народной и научной медициной.

Корневище дягиля в году заготавливают два раза: ранней весной, как только схлынет паводок, и осенью. Весной копают корневища старых растений, а осенью — молодых, тех, что еще не цвели. Выкопанные корневища отряхивают от земли, моют в холодной воде, нарезают, затем раскладывают сушить на чердаках под железной крышей или в хорошо проветриваемом помещении. Высушенный сбор ароматен, на вид красновато-серый, вкус имеет пряный, слегка едкий. Срок хранения сбора три года.

Искони корень дягиля принимали для улучшения пищеварения. Славился он также хорошими мочегонными, потогонными и противоспазматическими свойствами. В этом же качестве его признает научная медицина.

Обладает дягиль и пищевыми достоинствами. В прошлом при недороде хлебов его с весны рвали к столу, а на Севере он и вовсе целое лето заменял овощи. Молодые стебли и черешки, сваренные с сахаром, и теперь бывают оригинальной начинкой к мучным изделиям. Из корней можно сварить варенье. Во Франции дягиль идет на приготовление ликера «Шартрез». В отечественном ликеро-водочном производстве он также нашел признание. Используют его и кондитеры. А эфирное масло из корневищ дягиля применяется в парфюмерии.

Кормовое значение дягиля невелико. На пастбищах поедается скотом разве что поначалу, а как зацветет да загрубеет, отпугивает своим запахом и коров, и овец, и даже коз. Но вот в силосе эта трава превосходна, ее смело можно выращивать на фураж для зимней консервации. И один и два укуса ей нипочем: побеги от пеньков отрастают так ходко, что за-

годя, до холодов успевают набрать соцветия и обзавестись зрелыми семенами. В лесу дягиль — излюбленный корм медведей и бобров.

В мировой флоре насчитывают всего-навсего десять видов дягиля, из них пять произрастают в пределах нашей страны. Наиболее интересный вид — дягиль лекарственный (*Archangelica officinalis*). В народных говорах он слыл как дяглица, коровка, подраница, веретень, волчья дудка. Слово «дягиль» в славянских языках восходит к понятию «здороветь, быть сильным».

Зверобой продырявленный. Цветущий зверобой достаточно привлекателен, чтобы на него обратили внимание даже на роскошной поляне. На склоне июня не пройти равнодушно мимо голенастых кустиков с россыпью желтых лепестков по макушке.

Каждый год с приходом настоящего тепла старое корневище зверобоя оживает, отращая несколько гранистых, голубовато-зеленых, гладких стеблей, унизанных мелкими листочками. Сидят листья супротивно — друг против друга. По виду они яйцеобразны или продолговаты, но самая характерная их примета — многочисленные железистые крапинки, густо усеивающие зеленые цельнокрайние пластинки. Легко обнаружить, что черные крапинки эти просвечиваются, отчего лист как бы исколот. Вот почему самый обыкновенный вид зверобоя назван древними ботаниками продырявленным (*Hypericum perforatum*), или пронзенным.

Цветки зверобоя продырявленного пятилепестковые, сравнительно крупные. Собраны они скученно на верхушке стеблей и веток. Со стороны отдельный кустик растения вроде золотистой метелки. Обычно в травах нечаст, но попадаетея и зарослями. Особенно урожаен зверобой на молодых залежах, в лесных посадках и по свежим вырубкам. Цветки посещаются пчелами из-за пыльцы, поэтому пасечники считают его пергоносным растением.

В лесу эта трава цветет, по существу, все лето. И только в сентябре ее жесткие блеклые стебли обзаведутся вздутыми коричневыми коробочками, украшенными желтой продольной штриховкой. В каждой коробочке спрятаны мелкие продолговатые семена: высыпятся, когда раскроются плодовые створки.

В нашей флоре зверобой продырявленный по праву снискал славу главной лечебной травы. Его истари величают в народе средством от девяносто девяти болезней. «Как без муки нельзя испечь хлеб, так и без зверобоя нельзя лечить многие болезни людей и животных», — не без основания писал по этому поводу известный самобытный врачеватель М. А. Носаль. Зверобой целебен в свежем и сухом виде, без него не обходится ни одна смесь лекарственных трав. Он является ценным сырьем для получения препарата иманин — сильного ранозаживляющего средства, которое с пользой применяют при лечении ран, разного рода нагноений, ожогов, язв, маститов, фарингитов. В практике лечения травами зверобой нашел самое широчайшее применение. Отварами из него исцеляют заболевания пищеварительного тракта и печени. Это великолепное вяжущее и возбуждающее аппетит средство к тому же улучшает отправления кишечника и применимо как мочегонное. Широко используется зверобой в гомеопатии.

В народной медицине зверобоем лечили чахотку, подагру и суставной ревматизм, этой травой залечивали язву желудка. Водный настой зверобоя красный на цвет, поэтому и слыл он как молодецкая или заячья кровь. В старинной обиходной рецептуре читаем: «Зверобой — молодецкая кровь-травя, крепкий настой употребляют в виде примочек от ушибов, ссадин, наружных нарывов и поражений. Настой травы в количестве 4—8 золотников на штоф воды, принимаемый по рюмке в день, лучше всего натошак, употребляют против легочных хронических катаров, от грудной боли, удушья, кашля, ломоты, а также для укрепления желудка». Чаще всего траву заваривали и пили вместо чая.

Готовят из травы и масло, применяемое в виде компрессов при лечении ран, язв и ожогов. Для этого одну часть цветков заливают двумя частями оливкового или подсолнечного масла, препарат настаивают до трех недель. В небольших дозах это масло применяют и внутрь, чтоб избавиться от язвы и гастрита.

Требуется зверобой и для других целей: на приготовление горьких настоек, как приправа к рыбным продуктам, а при случае и как заменитель чайного листа. ~

Собирают зверобой по светлым листовым и смешанным лесам, каменистым склонам, на лугах и среди зарослей кустарника. Сбор травы ведут в пору ее цветения, в июне — июле. При этом срезают лишь верхушки стеблей, оставляя на месте грубые безлистные части. Дома лекарственное сырье сушат тонким слоем на чердаках или в остывшей печи. Иногда свежую траву связывают мелкими пучками и сушат в тени. Запах готового сырья слабый, бальзамический, на вкус оно несколько терпкое, горькое и даже солоноватое. Срок годности три года.

В растениях зверобоя найдены дубители, эфирное масло, витамины, смолы, никотиновая кислота, красящие вещества, которые находятся в сквозных черных железках листьев и лепестков. Красители так сильны, что ежели потереть свежую траву между пальцами, то они окрасятся в яркий фиолетовый цвет. С помощью зверобоя, собранного в начале плодоношения, окрашивали ткани в красные, палевые, песочные и рыжие тона.

В корм скоту зверобой не годится. Не то чтобы свежий, даже в сене он нежелателен: корм становится горьким. При пастбе на полянах и лугах, засоренных этой травой, больше других страдают овцы и козы белой масти. Полагают, что действующие вещества зверобоя делают кожу животных чувствительной к действию солнечных лучей. Уже вскоре они чувствуют мучительный зуд. Расчесываясь до крови, животные ранят себя, зуд же возрастает. В конце концов кожа изъязвляется, и овца или коза погибает.

Чтобы этого не было, пастухам надо избегать пастись скот на засоренных зверобоем местах. Если же отравление случилось, то пострадавших животных надо загнать в тень, где зуд у них значительно ослабевает. Замечено, что местные породы скота меньше поражаются ядовитыми растениями, сказываются, по-видимому, благоприобретенные опыт и иммунитет. В некоторых странах на зверобойных пастбищах фермеры искусственно окрашивают животных в темный цвет.

В народных говорах зверобой продырявленный известен как заячье дерево, здоровая трава, хворобой. Полагают, что название травы — зверобой восходит к казахскому «джерабай», означающему «целитель ран».

Кипрей. Эта трава одна из первых поселенок на лесных гарях. Сразу, как только остынет выжженная земля, сквозь пепел, раздвигая угли, пробьются зеленые продолговатые листочки. Вскоре ожог земли затянется, и пепелище прикроется высокотравьем, над которым взовьются лилово-розовые султаны новосела.

Кипрей (*Chamaenerion angustifolium*), или по-другому иван-чай, мощное корнеотпрысковое растение, его горизонтальные корни, надежно спрятанные под слоем почвы, обильно усыпаны почками. Из каждой почки вытягивается голенастый стебель с сидячими очередными листьями, иссеченными сеточкой жилок. Помимо вегетативного размножения иван-чай расселяется и семенами. Когда еще вовсю полыхают пики соцветий, ветер уже развеивает по сторонам белые пушинки: на месте ряда цветков образуются плоды-коробочки вроде тонких стручков, из них-то и высыпаются семена-малютки, снабженные длинными белыми волосками. Каждый отцветший стебель может отрясти до 40 тысяч таких семян, а всего гектар земли, занятой кипреем, дает за лето до 4 миллиардов семян отличной всхожести и с превосходной энергией прорастания.

Лет пять безраздельно властвует кипрей на молодой гари. Но постепенно уплотняется щетка трав, лезут кусты, и иван-чай сдает свои позиции, редет под их натиском. Дальше — больше, опаленное место зарастает леском, и наш первопроходец встречается лишь островками, куртинами. Но и теперь кипрей помогает хилым да малым зеленым спутникам. Летом своей многоэтажной листвой он прикрывает от иссушающего зноя всходы древесных пород, нежные травы. А осенью, когда внезапный заморозок жестоко побивает зеленую поросль, кипрей «нянчит», опекает малолеток — задерживает холодные ветры, согревает подопечных. Замечено, что в кипрейных зарослях воздух теплее. Видно, растение это может излучать тепло, создавая свой микроклимат. Во всяком случае, в окружении иван-чая дольше не замирает жизнь маленьких лесных поселенцев.

А уж какой кипрей медонос! Прямо-таки чемпион пчелиных пастбищ. Если взглянуть на его цветки в погожий день, то у основания лепестков легко обнару-

жить капельки светлой жидкости — нектар. Подсчитано, что с гектара кипрейного уголья пчелы могут запасти до тысячи килограммов меда. Да и не одним нектаром угощает крылатых тружениц иван-чай! С его цветков пчелы снимают свой хлеб — пергу, а из оболочек этой пыльцы они умеют готовить весьма ценный клей. Кипрей цветет с июля по сентябрь, когда пчелиная семья в самой силе, поэтому-то он и обеспечивает главный взятки.

Щедро медоносит иван-чай лишь на легких почвах, на глинистых да на болоте он скуден. Откачаный кипрейный мед совершенно прозрачен, налитый им стакан кажется пустым. Когда же застарел, станет крупитчатым и беловатым. Знатоки уверяют, что кипрейный мед — самый сладкий.

Издавна известен кипрей как копорский чай, из-за села Копорье, под Петербургом, откуда многие годы вывозили сотни пудов суррогата чая. Изготавливали его так: молодые листья кипрея сушили, ошпаривали в кадке кипятком, перетирали в корыте, затем откидывали на противни и сушили в вольном духу русской печи. После сушки листья еще раз мяли, и чай готов. По виду он сильно походил на настоящий, хотя и не обладал характерным запахом, а при внимательном рассмотрении в нем легко были заметны кристаллики мельчайших друз. В заварке по цвету неотличим от натуральных сортов чая.

Такие прозвища, как дикая конопля и дикий лен, кипрей получил из-за лубяных свойств — его стебли дают до 15 процентов выхода волокна. Когда-то из этого волокна вили веревки и сучили пряжу, годную для выделки грубой материи. Боровое зелье — это название дано растению знахарями; настоями на кипрейных листьях они лечили людей от головных болей, пробовали снимать воспаления при язве. Не остались без внимания корневища кипрея, при недороде зерновых они шли в еду. Их сушили, размалывали и полученную муку примешивали в хлеб, от чего он делался сладковатым. Так произошли народные прозвища этого растения — хлебница и мельничник. Название пуховик растение получило потому, что кипрейным пухом набивали подушки и матрацы. Называли кипрей еще: богородицына трава, сорочьи глаза, елушник, ива-трава (листья почти как у ивы), копыл-

травя, красный цвет, пустодом, скрипун (при выдергивании стебель в руках скрипит), спрыг и петушковы яблоки (молодые листья по вкусу не хуже салата).

Встречается кипрей не только на гарях, обычен он и на опушках, и в степных березовых колках, и в высокотравных лугах, и по насыпям дорог. А в горах он взбирается до высоты 2300 метров, вплотную подступая к субальпийским растениям.

Папоротник мужской. Это растение обычно в подмосковном широколиственном лесу. Особенно обширны его заросли по сырым и тенистым местам. Растение многолетнее, с толстым бурым корневищем, обросшим нитевидными корнями. Прямо из земли, а вернее, из верхушки корневища выходят крупные перисто-сложные листья. Сразу же после схода снега, стоит только прогреться земле, в лесу появляются ростки папоротника, его молодые листья сначала крепко свернуты в комки, будто кто-то специально сжимал их в кулаке. Но весна нарастает, и эти листья, взрослея, становятся все более раскидистыми. Потом и вовсе превращаются в роскошные опахала. С июня до сентября на нижней стороне листьев образуются споры.

Целебным у папоротника (*Dryopteris filix-mas*) считаются корневища. Копают их в сентябре — октябре. Очистив от земли, корешков и чешуйчатых листьев, корневища высушивают в печи или духовке. В сушеном виде они выглядят бурыми, а на срезах светло-зелеными. Хранят в банках с притертыми крышками.

Отчего они помогают, эти таинственные корневища? Уже со средних веков папоротник мужской применяют как глистогонное средство. Конечно же лечение ведут лишь под наблюдением врача. В народной медицине применялся водный настой корневищ папоротника: при ревматизме, различных язвах прописывались ванны (50 граммов сухого корневища или 100 граммов свежего корня кипятят 2—3 часа в 2—3 литрах воды, температура ванны 28—30° С).

На Руси исстари пору сбора целебных растений приурочивали ко дню Аграфены Купальницы (23 июня по старому стилю). Травоискатели называли этот день — «Аграфены — злые коренья». Из кореньев, собранных в эту пору, якобы изготовляли сильнодейст-

вующие снадобья и зелья, от которых можно было исцелиться или погибнуть. За «Аграфеной — злые корни» наступал знаменитый Иван Купала — время сбора волшебных трав.

Легенда гласит, что папоротник, или, как его еще называли, перунов огнецвет, жар-цвет, кочедыжник, цветет только в ночь под Ивана Купалу. Между листьями, похожими на крылья орла, подымается, как светящийся уголек, цветочная почка. В полночь она с треском раскрывается, и появляется огненный цветок, озаряющий все вокруг, при этом раздается гром и сотрясается земля. Человеку, одолевшему страх перед нечистой силой и овладевшему цветком папоротника, подвластны все тайны и чары. Такова легенда.

Наукой же установлено, что папоротник никогда не цветет. Принадлежа к тайнобрачным, растение размножается спорами, созревающими на обратных сторонах листьев. Но откуда же пошло поверье о цветущем папоротнике?

Оказывается, что есть в нашей флоре два редко встречающихся вида папоротника — ужовник и гроздовник, имеющих нечто похожее на кисть цветков. На самом же деле это всего лишь вытянутая часть листа с «бутончиками» — спорангиями, открывающимися в сухую погоду.

КРАСА ПРИРОДЫ

Аир обыкновенный. Отыщется аир как по берегам рек, озер, прудов, так и в старицах, по днищам лощин, мокрых балок и в долинах рек. Цветки его невзрачные, собраны в буровато-зеленоватый початок. Может быть, из-за них и дано растению научное название *Asogus salatus*, то есть неукрашенный, некрасивый. Правда, имеется и другое толкование, по которому название аира восходит к греческому слову «акорон», что означает «душистый».

Высоким вырастает аир, до метра с четвертью. Стоит такая зеленая трость в окружении зеленых мечей — так выглядят листья, собранные пучками. Крепятся листья к ветвистому корневищу. Цветоносный стебель не круглый, а сплюснутый: на одной стороне прочерчен желобок, на другой острится ребро. Поча-

ток соцветия «нанизан» на мясистый стержень, при основании соцветие обернуто кроющим листом — крылом. Поскольку покрывало продолжает стебель, початок кажется отогнутым, боковым. Длина его 4—12 сантиметров. Цветет в пору наивысшего напряжения солнца, в июне — июле. Цветки его обоеполые, каждый состоит из одного пестика и шести тычинок. Чешуйчатых листочков околоцветника тоже шесть.

Аир в нашей стране цветет редко, а плодов и вовсе не завязывает. Бесплоден он, кстати, во всей Европе, ведь здесь не водятся нужных для него насекомых. А нужны они, чтоб переносить пыльцу с тычинок на рыльца. Зато на своей исконной родине, в Индии, растение это завязывает в початках сочные красные ягоды. У нас аир распространяется исключительно вегетативно, с помощью корней.

Повсеместное название корневища растения — ирный корень. Во флоре здоровья ему назначено одно из весьма почетных мест. Найдены в корневищах эфирное масло, носитель запаха — азориновый альдегид, действующее вещество — каламин. Обнаружены в ирном корне также крахмал, витамин бодрости — аскорбиновая кислота и акорон — ароматическая горечь, которая, по заключению врачей, повышает аппетит, улучшает пищеварение. С античных времен зачислен аир в разряд лекарственных растений. Его применяют как желчегонное и мочегонное средство, а в последнее время им лечат и язвенную болезнь желудка. Согласно рекомендации, отвар готовят из расчета 15 граммов измельченного корневища на 3—3,5 стакана воды и пьют по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана три-четыре раза в день перед едой.

Заготавливают корневища в конце лета и осенью. Копают их, разумеется, только там, где заготовка не повредит природе. Выкопанные корневища обрезают от остатков листьев и стеблей, моют в холодной воде, а затем режут на куски. Поначалу сырье подвяливают в тени, после чего ножом снимают кору, и сушку продолжают там же, под навесом или на чердаке. Раскладывают куски тонким слоем.

Потребность в аире велика, поэтому в ряде стран его выращивают как промышленную культуру. Заросли получают густые, с богатым выходом целебного сырья. А оно необходимо не только для аптечного де-

ла. Аир — древнейшая пряность, соперничающая с лавровым листом: придает вкус и запах блюдам, облагораживает рыбные консервы и фруктовые компоты. Засахаренный аир заменяет редкие у нас пряности — имбирь, корицу и мускатный орех. Его употребляют при приготовлении пудингов и печенья. Требуется аир при изготовлении ликеров и пива. Вполне возможно добыть из корневищ пищевой крахмал.

Аирный корень нужен кожевенникам — для дубления овчин, парфюмерам — при выработке зубных порошков, паст и настоек для полоскания рта. Масло растения употребляется для выделки мыла и помад. Успокаивающе действуют ароматические ванны, приготовленные с помощью корня аира. Бондари листьями этого растения конопатят кадки, ушаты и чаны.

Принадлежит аир к семейству ароидных, которое в основном состоит из многолетних трав, имеющих толстые корневища и даже клубни. Семейство в мировой флоре представлено двумя тысячами видов. Распространены преимущественно в тропиках и субтропиках.

Когда-то полагали, что аир был занесен к нам в средние века татарами. Согласно легенде, в пору нашествия всадники раскидывали куски ароматного корневища по водоемам, чтобы они, зарастая аиром, делались еще чище. А завозили корни из Малой Азии. Татарське зилля — украинское прозвище аира как раз и напоминает об этой легенде. Ботаниками же найдено немало материалов о другом пути проникновения травы на Европейский континент. Пахучее растение было завезено из Южной Индии в Португалию в XVI веке, и тогда же в Прагу и Вену из Константинополя. Из ботанических садов аир быстро шагнул на восток.

Сушеница топяная. Селится сушеница топяная, или болотная, по берегам рек, озер и прудов. Найдете ее и на сырых лугах, в приречной пойме. Растение это однолетнее, относится к тому же семейству астровых, куда входят полынь и одуванчик, череда и василек. Ее трава невысока, достигает всего 25 сантиметров. Корень вроде тонкого стержня, ветвится мало. Если пристальнее поглядеть на стебель, то обнаружите одну из внешних особенностей сушеницы — налет белого войлочка на стебле. Листочки растения тоже серовато-опушенные.

Соцветие сушеницы, само собой, корзинка, как у всех представителей ее семейства. Собраны эти корзиночки на концах ветвей. Цветки у травки-невелички мелкие, расцветкой светло-желтые. Цветет сушеница в Подмоскovie в пору зенита света — в июне, а уже в следующем месяце она может дать плоды — продолговатые семянки.

Сушеница топяная (*Gnaphalium uliginosum*) издавна применяется в медицине, как в народной, так и в научной. Применяют ее для расширения кровеносных сосудов, с целью понизить кровяное давление. Лечатся настоями сушеной травы. Готовят их из расчета 30 граммов травы на стакан кипятка, принимают по столовой ложке четыре-пять раз в день перед едой.

В старых медицинских руководствах сушеница рекомендовалась как ранозаживляющее средство. Что же, это ее свойство подтвердилось впоследствии при исследовании. Обмывания, компрессы и тампоны, смоченные настоем травы, помогают залечить раны, язвы, ожоги и свищи. Для этих же целей применяют также мази, приготовленные из порошка сушеницы и сливочного масла с добавлением меда.

Собирают траву в фазе цветения, то есть в наших местах в июне. Растения вырывают с корнем, землю отряхивают; сушат на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении. Хранят сушеную траву три года, затем запас лекарственного сырья обновляют.

Вахта трехлистная. Это растение еще называют трифоль, трилистник (*Menyanthes trifoliata*); обладает оно изящными мохнатыми цветками. Опыляется насекомыми, чему способствует разностолбчатость в цветках: у одних пыльники расположены выше столбиков, у других ниже. Так что насекомое, посещающее цветки, одной и той же частью тела касается то пестиков, то тычинок. Интересно, что при продолжительном ненастье цветки трифоли не раскрываются, и тогда происходит самоопыление.

Цветки растения имеют форму звезд, расцветкой беловато-розовые. Собраны кистью на безлистном стебле. Впрочем, листья у вахты конечно же есть. Но все они прикорневые, вырастают на длинных черешках. Достаточно красивые, тройчатые, листья эти бросаются в глаза на болотах, топких лугах и по берегам озер, где и селится вахта.

Лекарственная часть растения — листья. Собирают их в пору цветения вахты, в Подмосковье это будет май — июнь. Листья берут без черешков, дома сбор сушат в тени или в проветриваемом помещении. Хранят два года.

В листьях вахты содержатся горькие гликозиды, алкалоид генцианин и органические кислоты. Препараты вахты трехлистной (водный настой в соотношении 1:10) употребляют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения; издавна считается слабительным и желчегонным средством. В народной медицине вахта применялась еще как противоглистное средство. Остуженным отваром из нее обмывали язвы и раны. В хозяйстве листья применяли в пивоварении: придают пиву горький привкус. Из травы добывали зеленую краску, пригодную для живописи.

Таволга вязолистная. С побережья луговой реки, блеснувшей в прогалине кустов, ветерок доносит роскошный запах. Чуть-чуть истомный, сладкий и какой-то особенно душистый. По западинам, где подолгу весной застаиваются полые воды, насколько хватает глаз все подернулось кремовой кипенью метельчатых соцветий. С них-то и веет великолепным ароматом. Это распустилась таволга. Подойдем поближе к духовитым кустикам. Высота их немногим более метра. Твердые ребристые стебли снизу голые, кверху слегка затянуты войлочком; попадаются ветвящиеся и простые. Листьев по всему стеблю много, нет их только на верхушке, ближе к соцветию. Каждый лист перисто-прерывистый, с пятью и более пальчатыми листочками, конечный листик более крупный. Вязолистной таволгу называют неспроста, ведь многопарные листочки ее наподобие вязовых: такие же по форме и грубому жилкованию. Края зубчатые, несколько курчавятся. На ощупь листочки плотные, снизу густо опушены волосками.

Таволга вязолистная (*Filipendula ulmaria*) известна у ботаников как лабазник. Второе научное имя помогает им избежать путаницы, которая долгое время наблюдалась в систематике этого растения. Дело в том, что таволгой называют еще спирею — декоративный кустарник, украшающий наши сады и скверы. Лабазник вязолистный и считали поначалу разновидностью спиреи. Но при более пристальном знакомстве

оказалось, что хотя эти растения и относятся к одному семейству розовых, но родство их весьма далекое. Таволга вязолистная — многолетняя трава, спиреи же все до одной — кустарники.

Род лабазниковых включает десять видов, и среди них самый известный, самый оригинальный вид — наша таволга (лабазник вязолистный). Ее излюбленные места обитания: мокрые луга, травяные болота, закустаренные берега рек и ручьев, сырые перелески, вырубки.

У таволги много народных прозвищ: белоголовник, бузовый цвет, бурьян, вязовая трава, жабячий конопельки (любит низины), мокрый малинник, медовник (пахнет медом), чертогрыз. Французы называют ее царицей лугов.

Отрастает таволга ранней весной. Постепенно набирает ветви, кустится и с середины июня зацветает. Цветки мелкие, пятилепестные, белые или кремовые, собраны в крупную метелку. Цветенье длится до конца лета, и все это время таволга источает несравненное благоухание. На склоне лета рослые кусты окончательно грубеют, меркнут, настает пора плодоношения. Плодики таволги, числом 10—12 штук, мелкие, односеменные, нераскрывающиеся, спирально закрученные; прижаты друг к другу, к цветоложу прикрепляются выше своего основания. Поспевают осенью. Весьма зимостойкое растение.

В лесах западной части страны по болотистым тенистым опушкам нередко встреча с лабазником обнаженным. От вязолистного он отличается цветом листьев: они у него с обеих сторон голые, оттого и кажутся более зелеными. А вот еще одна таволга — лабазник степной. Низкий щетиистый стебель, листья кожистые, курчавые, с обеих сторон затянуты мягким войлочком — типичные признаки приспособления к суровым условиям знойных степных суходолов.

Таволга — украшение русского ландшафта. И хозяйственный прок от нее немал. С цветущих лабазников пчелы собирают щедрый медовый взятки. Чтобы пчелы послали больше меда, пасечники натирают душистой травой внутренние стенки ульев. Листья растения содержат ценный дубитель, идущий на получение черной краски. Летом на таволжниках пасутся лоси.

В народной медицине чай из цветов таволги применяли как потогонное средство, отваром листьев лечились при кровотечениях и поносах, избавлялись от ран и нарывов. Сухим цветом присыпали обваренные места, избавлялись от насморка. Трава эта в простонародье слыла за «сорокоприточник» — средство от сорока недугов. Широко применялась в ветеринарии.

Мята полевая. Кажется, душистей мяты травы не сыскать. Стоит понюхать мохнатую веточку или растереть в ладони всего один ее листок, как приятный, свойственный только этому растению запах обдаст вас и пряностью, и благоуханьем, и каким-то легким холодком. В русском разнотравье кустики мяты можно встретить с мая по сентябрь. К почвам трава невыскательна, но место обитания должно быть обязательно влажным и даже сырым. Вот почему мяту чаще всего встретишь на берегу реки или озера, в заболоченном лесу и в приовражье, на поемном лугу и вдоль канав. Корневище у душистой травки ползучее — на сырых почвах сильно заглубляться нет надобности; стебель невысок, распростерт, с опушенными побегами. Листья у мяты округлые, с заостренной верхушкой, густоопушенные, по краю зубчатые, к веткам крепятся короткими черешками. Из всех губоцветных мята имеет самые незамысловатые цветки — мелкие, волосистые, с колокольчатыми чашечками, собраны в круглые мутовки.

В отечественной флоре насчитывается 22 вида мяты. Одна из самых распространенных и популярных — мята полевая (*Mentha arvensis*). Многолетник этот нередок в лесной зоне, где попадает на сырых лугах, по лесным низинам и берегам речек, на закустаренных и сорных участках. Размножается мята с помощью семян и вегетативно — от корневищ и черенков. Цветет с июня по сентябрь лиловыми скученными цветочками. Нектароносна, дает мед прозрачный, янтарный, приятного освежающего вкуса. Одно нехорошо — сбор его с этого растения невелик.

В корм скоту полевая мята, как, впрочем, и ее зеленые родственницы, не годится. Большая примесь мяты в сене портит его, ухудшает питательные достоинства. От такого сена удои коров снижаются, да и молоко теряет способность к свертыванию.

Листья мяты используют как пряность. Щепотка

порезанной или истертой душистой травы придает освежающий вкус любому блюду — мясному, овощному, фруктовому, мучному. А как аппетитен настоящий на мяте хлебный квас! Кладут ароматную зелень в борщ, а вместе с сыром и в вареники. Мята унимает изжогу и скверную отрыжку, заметно помогает пищеварению, недаром говорят, что она «холодит во рту, но разогревает кишечник». В народной медицине мята слыла как неплохое ветрогонное и потогонное средство. Напаром из мятной травы облегчали спазмы желудка, унимали понос. Применяли мяту и как средство, расширяющее сосуды при заболевании сердца. В отварах растения крестьяне купали своих детей от рахита и золотухи. Свежие листья прикладывали к ранам, язвам, опухолям.

За душистый запах мята еще в древности пользовалась большим почетом. Ей приписывали способность навевать хорошее настроение и даже веселить. Римские патриции перед встречей гостей заставляли своих челядинцев натирать столы этой душистой травой, а залы опрыскивать мятной водой. Ученикам полагалось носить венки из мяты — пахучая трава-де возбуждает умственную энергию. Это поверье продержалось вплоть до средневековья, когда студенты в подражание древним возлагали на головы мятные венки, особенно в дни экзаменационных диспутов.

Замечателен в биографии мяты и такой факт. Двести с лишним лет назад английский ученый Джозеф Пристли именно с помощью этой травы доказал, что растения при дыхании обогащают воздух кислородом. Для опыта он взял два стеклянных колпака, под один из них поместил мышей и пучок живой мяты, под другой — одних мышей. Мыши, помещенные вместе с растением, оказались живыми и на восьмые сутки, а те, что были одни, — погибли на второй день. Так с помощью мяты ученый сделал знаменитое открытие: растения при дыхании выделяют кислород, так необходимый животным и человеку.

Из полевой мяты можно добывать эфирное масло, используемое для лекарственных и хозяйственных нужд. Мятное масло входит в состав лекарств, обладающих антисептическими, успокаивающими, противосудорожными и болеутоляющими свойствами. Популярное средство от гриппа — ментоловые капли как

раз и готовят из мятной травы. Правда, для промышленной переработки обыкновенно используют не полевую, а перечную мяту (*M. piperita*). Она обладает исключительно сильным запахом и холодящим вкусом. Последнее свойство и легло в основу ее прозвища — холодянка. Разводится у нас исстари, в диком состоянии не встречается. Некоторые исследователи родиной перечной мяты называют Англию, в старое время ее так и обозначали — английская; получена там в XVII веке путем скрещивания диких форм. Мятные зубные порошки и пасты, ряд сортов душистого мыла своим освежающим эффектом также обязаны этой траве. Молодые листья перечной мяты едят в салатах, крошках и как приправу к говядине. Ее много идет на отдушку настоек, водок и ликера, в кондитерском деле — на выпечку пряников. В общем, богатая эфиромасличная культура.

В народных говорах полевая мята слыла на Архангельщине как глушняк, на Вологодчине — плодовая (ею омолаживали залежалые яблоки), на Вятчине — перекоп. Называли ее еще: бежава, драголюб, подгрудник (прикладывалась от кашля и удушья). Латинское имя мяты — *Mentha* дано в честь сказочной нимфы — покровительницы лугов, ущелий, рек и родников.

Кувшинка белая. Это одно из самых красивых наших растений. И название научное ей дано в честь нимф, якобы обитающих, как и это растение, в воде. Нимфея, белая лилия, кувшинка (*Nymphaea candida*), посмотришь, глаз не отвести: так хороша. Но мало кувшинок сейчас в водоемах, оттого и охраняются строго.

В старину кувшинку белую называли одолень-трава. В заговоре на путь-дорогу говорилось: «Еду я из поля в поле, в зеленые луга, в дольные места, по утренним и вечерним зорям; умываюсь медвяною росой, утираюсь солнцем, облакаюсь облаками, опоясываюсь чистыми звездами. Еду я во чисто поле, а во чистом поле растет одолень-трава. Одолень-трава! Одолей ты злых людей: лихо бы на нас не думали, скверного не мыслили. Отгони ты чародея, ябедника. Одолень-трава! Одолей мне горы высокие, доли низкие, озера синие, берега крутые, леса темные, пеньки и колоды... Спрячу я тебя, одолень-трава, у ретивого сердца, во всем пути и во всей дороженьке». Из приведенного тек-

ста заговора ясно, что кувшинку белую, одолень-траву, наделяли свойствами охранять людей, едущих в иные земли, от разных бед и напастей. Ее вкладывали в ладанку и носили как амулет. Еще считали люди, что одолень-трава приворотное зелье...

Цветет кувшинка долго, с конца мая по август. Цветки белой лилии «знают» время: раскрываются в 7 часов утра, а закрываются в 17 часов пополудни. Листья кувшинки крупные, верхняя сторона их зеленая, нижняя фиолетовая благодаря красителю антоциану.

Желтая кувшинка (*Nuphar luteum*) очаровывает желтыми цветами. Листья у нее тоже плавающие, крепятся к длинным трехгранным черешкам. Цветет в то же время, что и белая лилия. И встречается там же — по стоячим и медленно текущим водам. Семена распространяют птицы или разносятся водами. Корневища и листья кувшинок поедаются бобром и ондатрой, семена подбирают водоплавающие птицы.

Касатик водный. Садовые ирисы — изящные радужные цветы. Сажают их напоказ — у домов и возле усадеб, на клумбах и альпийских горках. Ирисы разводят все, кому предоставилась хоть малая возможность заниматься цветами. Чисто-белые, желтые, красные, голубые, фиолетовые, розовые — каких только садовых ирисов нет! Тремястами оттенками наделены эти цветы — полная гамма разнообразных колеров.

А многим ли известно, что предки садовых ирисов и поныне встречаются по заболоченным берегам рек и озер, на поймах, вдоль канав и ручьев? Дикие ирисы, или, как их еще называют, касатики, тоже исключительно колоритны и красивы.

Всего в мире насчитывается не менее 300 видов диких ирисов, из них 58 принадлежат нашей отечественной флоре. Причем часть русских ирисов обладает исключительными декоративными свойствами, являясь ценным генофондом для создания селекционных сортов. Вот почему надо особенно бережно относиться к зарослям диких касатиков, которые в ряде мест, к сожалению, скудеют год от года.

Самый обыкновенный из диких ирисов — касатик водный (*Iris pseudacorus*). На метр и выше поднимает он свои желтые цветки в кущах болотных трав. Листья растения вроде узких мечей, с твердой покровной ко-

жицей, чтобы меньше испарять влаги. Как ни странно звучит, но водные растения тоже страдают от засухи, только эта засуха физиологическая. Ведь болотная почва постоянно бывает холодной, и корни в ней частично теряют свою всасывающую способность. Нередко в летнюю межень водоем и вовсе пересыхает, и тогда вязкий грунт делается твердым как камень.

Интересны листья касатика. Они как бы входят друг в друга, создавая для молодых, нежных собратьев своего рода защитный футляр. Такое же «покровительство» старых листьев над молодыми наблюдается и на побеге, снабженном длинными междоузлиями. Из пазух верхних листьев вырастают цветоносные ветви. Одно из их назначений — окутывать молодые бутоны, которые, как и молодые листья, видимо, нуждаются в опеке. Когда же бутоны выходят наружу, их защищают зеленые прицветники. Пройдет время, и в одно летнее утро, раздвинув прицветники, раскроется во всей красе великолепный цветок. Жизнь цветка недолгая — день-два, но касатик выглядит нарядным и неделю и полторы. А все оттого, что цветов у растения множество и раскрываются они не все сразу, а постепенно — один за другим. Цветы водного ириса желтые, довольно крупные, с шестью лепестками.

Покрасуется цветами касатик в мае — июне, а к середине лета, глядь, растение уже и плодами обзавелось. Плоды касатика — трехгранные коробочки. В каждой из них «сложены» в три ряда бурые плоские семена, вроде мелких монеток. Зрелый плод, растрескиваясь на три клапана, предоставляет ветру полную возможность рассеять эти семена по топям и заводям. Есть у семян растения любопытная особенность: под их кроющей тканью есть полость, наполненная воздухом, благодаря чему семена ириса легко разносятся ветром и не тонут в воде.

Толстое и ветвистое корневище касатика прячется в слое болотного ила. Считается оно неплохим дубителем, к тому же из него можно получить прочную желтую краску. Используют корень касатика и для лекарственных целей. В подземных частях растения обнаружены целительные масла, гликозиды, дубители и органические кислоты. Издавна применяют корень ириса как обезболивающее средство при прорезывании зубов и воспалении десен. Видно, за это действие и до-

бавляют его в зубные порошки. Отвар корня годится и в качестве отхаркивающего средства. В грудной сбор корень ириса входит наряду с цветами коровяка, плодами аниса и листьями мать-и-мачехи. Для той же цели его можно смешивать еще с корнями алтея и солодки. В русской народной медицине соком из корней диких ирисов лечили золотуху.

Касатик — растение многостороннего использования. Его корни, листья, цветки и семена кроме как в фармакопейных сборах оказываются небесполезными еще в кожаном, красильном и ликеро-водочном производствах. Потребляет их витаминная, пищевая и текстильная промышленность. Листья джунгарского касатика, растущего в Саянах, годятся для выработки грубого волокна, необходимого для изготовления щеток. Семена касатиков могут заменить кофе.

В областных говорах это растение слыло как косячки, петушки, земляные огурцы. Научное название травы в переводе с латинского означает «радуга». Что ж, если смотреть на садовые ирисы, то, наверное, они по яркости раскраски не уступят радуге...

Валериана лекарственная (*Valeriana officinalis*) — одна из самых известных трав во флоре здоровья. Из ее корня готовят всем известные лекарства: капли Зеленина, корвалол, валокордин, кардиовален и др. В научной медицине препараты, изготовленные из корней и корневищ растения, применяются как средства, оказывающие регулирующее влияние на нервную систему, при бессоннице, истерии, неврозах сердечно-сосудистой системы, сопровождаемых спазмами коронарных сосудов. Используют валериану при лечении нейродермитов, спазмах желудочно-кишечного тракта и других болезнях.

Препараты из корня этого растения готовят в виде настоя, настоек и экстрактов. Можно давать валериану и как чай: 8—10 граммов измельченного корня заваривают с вечера крутым кипятком. Стакан накрывают блюдцем, чтобы не улетучились эфирные масла. Этот стакан целебного чая пьют в течение следующего дня.

Валериана — многолетник, растет по сырым лугам, среди ивняков, по берегам болот. Поддается разведению в садах и огородах как вполне сухопутное растение. Стебли валерианы прямые, бороздчатые, внутри полые, достигают высоты 1,5 метра. Корневище корот-

кое, вертикальное, обросшее бурыми корешками. Листья супротивные, перисторассеченные; цветки мелкие, бело-розовые, собраны в метелку. Цветет долго — с июня по сентябрь.

Корневища собирают осенью или ранней весной. Копают лопатой или вилами с частыми рожками. Корневища отряхивают от земли, моют в проточной воде. Сушат под навесом, досушивают в печи. Сырье держат в жилом помещении; побывав на морозе, оно потеряет свою лекарственную силу. Оберегают от кошек, они чувствуют валериану на большом расстоянии.

Заготовки корня растения возможны в ограниченных количествах. Необходимо принимать меры по сохранению зарослей, и при заготовке сырья обязательно оставлять часть растений для восстановления их естественным путем.

Белокрыльник болотный. С конца весны и до середины лета цветет приметный житель болот — белокрыльник. Ростом он невысок, зато дороден и основателен. Листья на длинных черешках — вровень со стеблем. Каждая пластинка широкая, заостренная, контуром вроде сердца, сверкает лаковой зеленью. Красивы у белокрыльника листья. Но прежде всего растение это выделяется початком, в который собраны мелкие цветки. Стеариновой свечой белеют такие початки среди зарослей болотных трав. На полтора, а то и на три сантиметра возвышается початок белокрыльника, выставляя вперед и покрывало — кроющий лист. Этот лист мясист, заострен, изнутри белоснежный, а снаружи зеленый. Точь-в-точь экзотический цветок калла, которым многие стараются украсить новогодний стол или свадебное пиршество.

Каллам белокрыльник болотный (*Calla palustris*) родня, причем довольно близкая. Он и внешне напоминает их, но ежели начнешь разбираться в его морфологических особенностях, то и тут найдешь много общего.

Не за одну красоту полюбился людям уроженец болот. Его основное достоинство — пищевое. Белокрыльник не зря величают болотной хлебницей. В старинном ботаническом пособии читаем: «Хлебница болотная имеет нить толстую, вышиною на три дюйма и более, долгокруглую, листья сердечные, хвостатые, покрывало сверху белое, снизу зеленое... Ее свежий

корень имеет запах слабый, вкус острый, едкий, перечный. Сей корень есть преполезнейший для человеческого рода; в случае голоду или недостатку в обыкновенном хлебе из него делают хлеб». Стало быть, ценность белокрыльника в корнях.

В давние времена при недороде крестьяне охотно собирали крахмалистые корни белокрыльника, используя их как примесь к муке. Поздней осенью или рано весной доставали корневища белокрыльника из ила, тщательно мыли, затем обрезали мелкие корешки, а остальное крошили ножом и сушили. Высушенный продукт мололи и полученную белую муку варили. Жидкость сливали, а гущу опять сушили и только после такой подготовки мука белокрыльника служила примесью к хлебу. Вываренная и высушенная, она становилась съедобной, теряла острый привкус и приобретала некоторую сладость. Хлеб с примесью такой муки приятен, особенно когда он свеж и пышен.

Кипячение и сушка корней необходимы, так как в сыром виде они содержат ядовитые острожгучие вещества. И только после горячей обработки оказываются совершенно безвредными для организма человека.

Надземная часть растения — ботва обычно не поедается животными. Но ранней весной бывает, что корова неосторожно и наберется зеленых листьев белокрыльника. По неразборчивости скот поедает их изредка и в засушливое лето, когда болота мелеют и на пересохших местах пасется стадо. Отравления ботвой этого растения не из легких: в траве найден гликозид типа сапонины. Но особенно токсичны плоды. Они одинаково опасны и для скота и для людей.

Плоды белокрыльника — мясистые ярко-красные ягоды. Размером они с мелкую вишню. Внутри ягод спрятано от шести до восьми овальных лиловых семян. Поспевая, плоды обильно смачиваются слизью. Початки с такими плодами красуются недолго: поспев — погружаются в воду.

Свое название белокрыльник получил за белое крыло, окружающее початок. В русских говорах растение известно как белый попутник, водяной корень, гуска и даже змей-трава. Смоляне прозывали белокрыльник еще медвежьими лапками.



ЯГОДЫ



Ягодное раздолье начинается с земляники — сочной краснобокой ягодки, так любимой людьми всех возрастов. Вслед за земляникой поспевает черника. В лесу-черничнике, куда ни повернись, найдешь пригоршню-другую этого тусменного, наинейшего гостинца. Покатится лето дальше. За черникой — голубика, потом черемуха, брусника, ежевика... Любо пройти подмосковными просторами в поисках даров Берендея. А их так много бывает в летнюю пору. К осени ближе поспеет и терн, и пламень-ягода клюква. Бери, не ленись!

Ягоды — желанный гостинец подмосковного леса. Хороши они в свежем виде и в заготовках. Знать, оттого-то и устали не знаешь, когда собираешь дары природы. «Клади по ягодке — наберешь кузовок» — наставляет народный опыт. Бережный сбор не умалит урожая и на другой год.

Обо всех ягодных кладях Подмосковья и поведем дальше наш рассказ.

ЯГОДНАЯ СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

Земляника. Она любит солнечные опушки, светлые вырубki и поляны. Попадаетея и в редколесье, куда проникает зной, раскидывается плотными зарослями у подножия вековых деревьев. Адрес земляники подскажут муравейники, они, как и наша ягода, располагаются на сухих землях да на легком солнцепеке.

Ярким летним полднем с пригретых лесных луго-

вин веет сладким ягодным духом, пряной испариной свежей земляничной листвы. Эта пора лучшая в году — зенит лета. Но недолог земляничный сезон, ягода держится всего какие-нибудь три-четыре недели. Успеть насладиться ею, а при случае и заготовить хоть немного впрок — значит позаботиться о своем здоровье. Ведь земляника целебна, природа щедро наделила ее ягоды питательными и живительными веществами.

Земляника (*Fragaria vesca*) известна людям с глубочайшей древности. Ее семена находят в постройках каменного века. А уж как вкусна красная ягода — знает всякий! На лесной скатерти-самобранке у нее истинно нет соперниц. Знать, потому-то при слове «ягода» первым возникает образ земляники. Кстати, во многих местных говорах она и величается этим словом. Приглашая в лес, говорят: «Пошли по ягоду, земляницы что-то захотелось...»

Цветет растение недолго, опавшие лепестки сразу же обнажают мелкую зеленую завязь. Но вот световой день достиг предельной долготы, наступила жара, и завязь разрослась в мягкую румяную ягоду, легко снимаемую с плодоножки. Брать землянику надо утром после схода росы или ближе к вечеру, когда спадает зной. Ягоды, собранные при утренней росе, раскисают, а снятые в полдневный зной быстро вянут. Отправляются за земляникой с небольшим лукошком или берестяным туеском. Берут только спелые, вполне съедобные ягоды.

Необыкновенно богата земляника важными питательными и лекарственными веществами. В ее сахаристых ягодах обнаружены ценные кислоты (яблочная, лимонная и фолиевая), а также витамины, дубители, летучие масла, марганец. Целебные свойства ягод известны давно. Свежий сок из них, применяемый натощак по четыре — шесть столовых ложек, хорошо помогает при камнях в почках и желчном пузыре. Водный настой из свежей или сухой земляники избавляет от кишечных недомоганий, в частности приостанавливает воспаления желудочно-кишечного тракта, а значит, необходим при гастрите и колите. Применяется он и как мочегонное средство. Готовить лечебный настой просто: две столовые ложки сухих ягод заваривают стаканом кипятка, процеженный настой употребляют в два приема.

Ягоды земляники — испытанное средство от экземы. К больному месту прикладывают толстый слой растертой спелой земляники, нанесенный на чистую льняную тряпку. Уже в первые три-четыре дня экзема очищается от струпьев и несколько подсыхает. Затем экзему лечат земляничными примочками, которые вытягивают жар, и окончательно заживают экзему земляничными мазями. С помощью земляники избавляются еще от веснушек и угрей. Для этого к коже также прикладывают тряпочку, смазанную ягодной кашицей. Хорошо очищают лицо маски, приготовленные из смеси земляничного сока с яичным белком (на чайную ложку сока берут один белок).

В старинных сведениях об этом растении упоминается, что ягодами земляники можно изгнать солитера. Больному предписывалось сперва поесть селедки с луком, потом взяться за спелую землянику. Кишечный паразит будто бы не выдерживает такой диеты. Этим же угощением, хотя и в меньшем объеме, освобождались от круглых глистов, власоглавок и остриц.

Лесная земляника очень полезна при упадке сил или общей слабости после болезни. Она приносит здоровье и молодым и старым, но всего благотворнее, конечно, для детей. Вот почему зеленым летом важно, чтобы ребята сами ходили по ягоду, ведь даже небогатый лес не отпускает искателей без душистого подарка. Несколько горсточек ягод окажутся весьма кстати для растущего организма.

Многие люди находят прок лишь в ягодах. Но у земляники очень полезны и листья. Вот несколько тому примеров. Отвар из сушеных земляничных листьев (3 грамма листьев на два стакана кипятка) помогает при желчно-каменной болезни, гастрите, бронхиальной астме, бессоннице, ночных потах; улучшает пищеварение и аппетит. Пьют его маленькими глотками. Молодые сушеные листья вполне могут заменять заварку, земляничный чай и вкусен и ароматен. Напар из листьев — хорошее наружное средство от нагноений и язв, применяют его также при сыпях, прыщах, лишаях и золотухе.

Рвут листья в пору цветения земляники. Сушат на чердаках или под хорошо продуваемым навесом. Расстилают сбор на материи тонким слоем, иначе сушка затянется даже при частом перемешивании. Запах су-

хой травы слабый, вкус ее вяжущий. Хранят листья в дерезянном ящике, выложенном изнутри бумагой. Для сушеных ягод подходящей будет жестяная коробка.

До широкого распространения крупноплодных земляник садоводы охотно занимались разведением диких форм этой ягоды. Было известно не менее 30 сортов, отобранных в естественном произрастании. Некоторые из них отличались непрерывным плодоношением в течение всего лета. Кроме лесной земляники особым почетом пользуется мускатная клубника. Растет она среди высоких луговых трав и под пологом леса. Отличить эти два вида диких земляник легко: кустики клубники более рослые, ягоды крупные и круглые — «клубочками», чаще всего зеленовато-белые и только с одного бока краснеющие. У лесной, или, как ее раньше называли, месячной, земляники ягоды продолговатые, поспевают дружно, окрашиваются сплошь, мелкие желтоватые семена ее выступают из мякоти плода.

Может быть, неплохо снова пустить жилищ опушек и лугов в сад, уступив им там одну-две грядки? Эти растения одомашнивают делением куста или же с помощью усов и, конечно, семенами. Получают семена от переспелых, отборной величины ягод. Их давят на тарелке и сушат мякоть на воздухе до тех пор, пока от нее не отделятся семена.

Почву под посев отводят бросовую, памятуя только о требовательности лесной земляники к свету и относительной сухости почвы. Высеянные на разделанную почву семена слегка присыпают землей, перемешанной с песком, затем поливают из лейки с ситечком. Прорастают семена недели через две-три. При весеннем высеве у сеянцев в тот же год появляются цветоножки, которые надо обрывать, чтобы не ослабить растение. Урожай будет на другое лето. Куст, перенесенный из леса весной, плодоносит в тот же год. Держат кустики года четыре, затем ягодник обновляют, в противном случае плодоношение резко снижается.

Хороша земляника, однако, не все могут безнаказанно ею наслаждаться. У некоторых людей эта ягода вызывает крапивницу: кожа покрывается сыпью, а то и волдырями, ощущается зуд, головокружение и позывы на рвоту. К счастью, подобное неприятие чудесной лесной ягоды встречается чрезвычайно редко. Эту ягоду справедливо величают самой лучшей. Всем зна-

кома загадка: «Стоит Егорка в красной ермолке, кто ни пройдет, всяк поклон отдает». Такую прелесть обыкновенно не пропустит никто. В народных говорах земляника имеет самые разные прозвища. Вот некоторые из них: листвяник, пазобник (это забытое слово означает закуску), пазменка, полушник, сунца. По прикидке в русских лесах лишь за один сезон можно собрать до 2,2 тысячи тонн этой великолепной ягоды.

Многими любимо варенье из лесной земляники. Приготовить его просто. Свежие, собранные в день варки ягоды перебирают, очищают от плодоножек, кладут в таз, пересыпая послойно сахарным песком, и оставляют в холодном месте на 6—8 часов. При варке чередуют нагревание с охлаждением: доведенную до кипения смесь снимают с огня на 15—20 минут, после чего снова нагревают до кипения, и так поступают несколько раз, пока варенье не будет готово. Чтобы земляничное варенье не засахарилось, к нему добавляют лимонную кислоту из расчета 1—2 грамма кислоты на 1 килограмм ягод. Отменным получается варенье из земляники с черникой (1 килограмм земляники и 0,2 килограмма черники). На ягодную смесь требуется равное количество сахара. И то и другое варенье лучше пастеризовать.

Черника. Кто же не пробовал этой тусменной, с сизой поволокой, сочной ягоды. Пускай чернит губы и зубы, зато как вкусна и как полезна! Летним полднем наведываясь в черничник, от души поклонись этим плотным зеленым зарослям, чтобы набрать вкусных ягод и подглядеть тайнства жилицы бора. «Ходи да присматривайся» — кому ж неведома эта неременная заповедь природолюбив?

Черника прочно сдружилась с хвойными деревьями, особенно с елью. Один из распространеннейших типов леса — бор-черничник. На многие версты тянутся зеленые валы зарослей черники в сочетании с немеркнущими пирамидами елей. Ягодный полукустарник хранит для дерева влагу, заслоняет корни от разного рода природных невзгод, деревья ж по-своему заботятся о своих благодетелях: они создают непроницаемую тень, оберегая низенькие кустики от палящего солнца. И вместе поддерживают здоровый легкий воздух, насыщая его фитонцидами.

Живет черничник долго: один и тот же клон может продержаться на месте чуть ли не целое столетие, а то и больше. Затем заросль дряхлеет и заменяется новой, как и деревья, растущие рядом. И лес пребывает вечным, неумирающим. Стебли черники низкие, ребристые, с опадающими на зиму листьями. Научное название растения — *Vaccinium myrtillus* — сближает его с миртом — веточкой похожи, но на самом деле черника родственница брусники, из одного они семейства брусничных. Листья ее светло-зеленые, снабжены мелкими зубчиками по краям. Нижняя сторона пластинок испещрена выступающей сеткой жилок. Расположены листья в основном на верхушках веточек.

Цветет ягодник в конце мая. Цветочки черники по форме вроде крошечных кувшинов, окраской розоватые. Медоносные пчелы собирают с них запашистый, с краснинкой мед.

В середине июля поспевают ягоды.

Черника поспела! Лукошко в руки и — в лес. Осторожно снимаешь нежные шарики плодов. Не помять бы, не то слипнутся, пропадут. По ягоды отправляются в сухую погоду после схода росы. Берут лишь спелую чернику, только она сочна и нежна. «Гляди — уж чернехоньки губы у всех, набили оскому...» — припомнится стихотворная строчка Н. А. Некрасова. Неодновременное созревание ягод позволяет собирать их и через неделю, и через месяц после первого сбора. Правда, первым сборщикам в награду попадутся самые крупные, самые заветные ягоды. Да и количество их резвым перепадает больше. Сигналом начала черничной страды будет поспевание ржи. В старину так и говорили: «Поспеет черника — поспела и рожь».

Ягоды черники едят в свежем виде, из них готовят варенье, кисели, соки, сиропы, настойки и вина. Варенье из черники сварить несложно. Чернику моют, дают стечь воде, ягоды кладут в горячий сахарный сироп и варят 3—4 часа до готовности. На килограмм черники требуется 1,2 килограмма сахара. Просто приготовить и дробленую чернику с сахаром. Ягоды давят в миске деревянной толкушкой, потом полученную массу засыпают сахаром (его берут в 2 раза меньше, чем ягод), перемешивают, подогревают до 70 градусов, затем раскладывают в горячие банки и пастеризуют. Готовят из черники и компот. Ягоды засыпают

в горячие стеклянные банки, а чтобы плотней они ложились, банку встряхивают или постукивают ею о ладонь, затем заливают 45-процентным сиропом, сделанным на соке из отжатых выбракованных ягод. Пастеризуют банки в горячей воде. Вкусна черника в собственном соку. Для этого перебранные и вымытые ягоды насыпают в горячие стеклянные банки, заливают свежим черничным соком, нагретым до 60 градусов. Еще проще рецепт приготовления «черники натуральной». Подготовленные ягоды заливают кипяченой водой, пастеризуют.

Все эти витаминные запасы, открытые зимой, напоминают благодатный июль, тенистый бор и сочные, приятные находки, собираемые с низких кустиков.

Неплохо также засушить черники впрок. Перед сушкой в печах или в сушильных шкафах ягоды проявляют в тени на вольном воздухе. Затем ставят в решетках в протопленную печь. Надо следить, чтобы оболочки плодов не полопались от лишнего жара, иначе сок из них вытечет, и продукт потеряет многие свои ценные качества. Сушеные ягоды не слипаются в комки и не пачкают рук. Хранят сушеную чернику в сухом помещении. Ее применяют против поноса, при катарах желудка, особенно полезна она тем, кто страдает пониженной кислотностью.

Народная медицина когда-то широко пользовалась черникой. Ее препаратами лечились от камней в почках, от подагры, малокровия и ревматизма. Способ употребления несложен: на 20 частей воды берут 1 часть сушеных ягод. Настаивают 8 часов холодным способом. Такой напиток можно принимать и как витаминный. Черничный сок — великолепное средство против воспаления десен, ротовой полости, зева и гортани. Ежели заранее не приготовлен сок, прибегают к помощи ягодного отвара. Целебны и густосваренные ягоды черники — их прикладывают к мокнущим экземам, ожогам и гнилостным язвам.

В последнее время стало известно еще одно полезное свойство черники — оказывается, она повышает остроту зрения. Кто ее много ест — лучше видит.

Полезны у черники и листья. Из них готовят чай, которые помогают при болезнях мочевого пузыря, а также при диабете. Рецепт настоя: столовая ложка измельченных сухих листьев на стакан кипятка. Прини-

мают три раза в день по стакану. Собирают листья в пору цветения, в конце мая — начале июня, когда растение особенно богато неомиртиллином — целебным действующим веществом.

Кроме пищевой промышленности, где ягодами черники подкрашивают прохладительные напитки, вина и ликеры, эти лесные гостинцы находят применение еще в красильном производстве. В смеси с другими веществами черникой окрашивают ткани, из нее же готовят и некоторые краски для художников. Листья и стебли растения издавна применяются для дубления кож, придавая им коричневые и желтые цвета.

На Кавказе обитает черника древовидная. Это уже не кустики, а справные деревца. Ягоды внешне и по вкусу напоминают обыкновенные, из русского леса. Листья пригодны для заварки чая. Так что с одних веток и чай и варенье...

Костяника. Бывает, попадается костяника плотными зарослями, до 20 и более кустов на квадратном метре. Это ль не берендеев ягодник? На вкус костяника с приятной, освежающей кислинкой, вроде граната. И в каждой ягодке спрятано по крупной косточке. В размолотом виде косточки эти съедобны — их используют как приправу ко вторым блюдам (то же делается и с косточками граната). Соплодие костяники состоит из нескольких сплюснутых ягод-костяночек, обычно их не более шести. Костяночки эти едва касаются одна другой, и, когда срываешь щепотку ягод, они горошинами перекатываются на ладони, каждая отдельно.

Костяника — (*Rubus saxatilis*) — многолетнее растение из семейства розовых. Цветет в самом начале июня, цветки обоеполые, небольшие, в них любят заглядывать пчелы. Ягоды созревают в середине лета. Собирают их осторожно и только в твердую тару. В разного рода пакетах, мешочках и сумках нежная ягода раскисает, портится. Сбирать костянику споро и весело, с куста берешь не по одному плодику, а полной щепотью. «Краснеет кучками зрелая костяника», — заметил как-то С. Т. Аксаков в «Записках ружейного охотника». И вправду, костяника кучна, только искать не ленись.

Отыщется костяника не в одних тенистых лесах, но и на каменистых склонах, а в горах — на утесах. В Арктике она попадается на болотах. И пусть костя-

ника по вкусовым качествам уступает некоторым ягодам — из-за этого ею кое-где пренебрегают, — все же у нее есть ревнители. Не собирают костянику либо в местах, где изобилуют другие дикие ягоды, либо по незнанию. Но кто хоть раз набрал лукошко мягких рубиновых ягод, несомненно, оценит костянику, пристрастится к охоте за северным гранатом.

Из ягод лесной дикарки готовят квас, морс, сироп, кисель и, конечно, отменное варенье. Можно и засушить ягод впрок, и засахарить их свежими, ведь сахар отлично консервирует кислые плоды. Только что сорванную костянику приятно поесть и просто так, с куста.

Для любителей заготовок у нас припасены простые рецепты переработки костяники. Тому, кто пожелает иметь сок этой ягоды, надо собранную костянику очистить от сорных примесей, сполоснуть в холодной воде, затем растереть в миске, выложить в стеклянные банки и оставить растертую ягоду на двое суток. Спустя это время костяничный сок процеживают, не выжимая ягод, разливают в бутылки и хранят как обычный ягодный сок.

Весьма вкусно желе из костяники. Чтобы его приготовить, ягоды перебирают, моют, заливают водой, потом ставят на огонь и варят до тех пор, пока они не полопаются. Сок сцеживают, сдобривают сахарным песком (в равных весовых соотношениях), затем его уваривают до готовности. Компот и варенье из костяники готовят подобно брусничному или черничному. В старое время костяничное варенье было в большом почете.

Ягоды костяники благодаря насыщенности витаминами, органическими кислотами, минеральными и другими веществами обладают целебными свойствами. Народная медицина применяла их при малокровии, простудных заболеваниях и воспалении суставов. Разыскать костянику совсем нетрудно — растет не только в лесу, но и в кустарниках, и по склонам оврагов, куда обычно заносится птицами. Интересно, что птицы, склевывая эту ягоду, переваривают одну мякоть плода, не нарушая косточки. А косточка у растения крупная, из-за нее и дано название — костяника. Все прозвища ягоды намекают на присутствие косточки внутри плода. Костянига, костика, костянка, костяни-

ца, кострица — вот некоторые из них. Называли ее еще каменной малиной, каменикой: хоть вкусная, но твердая. В научном обиходе костяника, встречаемая в русском лесу, получила видовую помету «каменистая», чтобы не смешивали ее с другими костяниками, которых только в нашей стране насчитывается несколько видов.

После каменистой самый известный вид костяники — костяника арктическая, или по-другому княженика, поленика, мамура. Заходит княженика далеко на север, вплоть до зоны тундр, поселяясь на болотах, сырых лугах и в редколесье. Ягоды ее темно-красные, душистые, вкусные. Плодики соединены между собой и легко не отделяются. Внутри каждого плодика спрятана гладкая косточка. Стебли арктической костяники стелющиеся, высотой от 5 до 20 сантиметров, снабжены небольшим числом сложных листьев. За великолепный вкус и аромат она попала в разряд перспективных ягодников, вводимых в культуру.

Весьма похожа на мамуру костяника звездчатая, с крупными пурпурными лепестками (у мамуры они темно-розовые, у каменистой костяники — белые). Растет в тундре на холмах и склонах. В Сибири и на Дальнем Востоке попадает еще один вид этого ягодника — костяника хмелелистная. Селится она на сфагновых болотах, в хвойных лесах и среди кустарников. Цветки хмелелистной костяники тоже верхушечные, преимущественно одиночные, поникающие. Листья трехнадрезные, как у хмеля, отсюда и видовое название. Даже по плодам легко отличить эту костянику от ее ближайших родственниц — внутри плода спрятана не гладкая, а сетчато-морщинистая косточка.

Костянику вполне можно разводить в тенистых уголках сада и в дубравах, где хорошо уживаются лесные травы — ландыш, майник, вороний глаз, любка двулистная, копытень, кисличка и грушанка. Все они любят рассеянный свет. Костяника распространяется вегетативным путем, с помощью побегов-усов. Растет она исключительно быстро.

Костяника — живой барометр. В сухую погоду ее листья сворачиваются в трубочку. К перемене погоды, перед дождем, они начинают расправляться, разглаживая свои пушистые пластинки. Проверьте эту особенность скромного ягодника.

Малина. Закраснела малина. Крупитчатые ягоды сочными, мягкими, душистыми стали. А уж как сладки, знает лишь тот, кто срывал их прямо с веток. Рвать ягоду лучше ярким днем и после схода росы, иначе ароматный клад раскиснет, утратив свою лекарственную ценность.

А малина очень целебна! В ней богатая гамма полезных кислот, есть и фолиевая, и яблочная, и лимонная, кроме того, она богата витаминами, дубильными веществами. Каждая ягода — пусть маленький, да родник здоровья! Ешь малину без опаски — свежую, в пирогах, варенье, джемах. Не забудь и засушить ягод впрок, зимой пригодятся. Малиновая вода не только утоляет жажду, она хороша при простудах — испытанное потогонное и жаропонижающее средство. Готовят ее как чай, только вместо заварки кладут сушеные ягоды.

«Красная ступка — белый толкач» — так говорится о плоде малины в народной загадке. Поглядите, сама лакомая ягода румяная, а конусовидное цветоложе, от которого она легко отделяется, — светлое. Весело, споро срывать спелую малину. Дома ее рассыпают тонким слоем на решете и ставят в остывающую печь или духовку. Усыхают ягоды по весу более чем в 5 раз. Внешне они формы и окраски почти не теряют, на вкус сладко-кислые.

Кстати, у малины (*Rubus idaeus*) целебны не одни ягоды, а и листья и цветки. Отваром из листьев, например, полощут горло при кашле и ангине. Кто заранее припас цветки этого кустарника — не просчитался: настоями из них умываются, чтобы избавиться от угрей и воспаления кожи лица. Вот и выходит, что малина — великолепное достояние зеленой аптеки.

Ежевика. Кусты ежевики усеяны шипами, которые делают заросль труднопроходимой. Но будьте осмотрительны, внимательны — и наградой вам станут душистые, сочные, исключительно вкусные ягоды. Внешне ягоды ежевики похожи на малину, только значительно крупнее и цветом более темные. Сначала они кажутся вообще черными, но черного цвета, как известно, в живом растительном мире не бывает. Черные цветы (скажем, у гладиолусов) или черные ягоды ежевики не более как фиолетовые, только насыщенность этой краски интенсивная, густая.

Каждая ягода ежевики представляет собой сложную костянку, состоящую из достаточно крупных костяночек. Срывают ежевику, когда ямочки в центре каждого плода выравниваются. Спелая ягода приобретает сизый налет. На вкус она кисло-сладкая, обладает душистым запахом. Ходят по ежевику утром, в солнечные часы, собирают в коробки, мелкие лукошки, берестянки. Ягода эта нежная, совершенно нележкая, и едят ее сразу же в свежем виде или пускают на переработку. Только в охлажденном состоянии, при температуре 0° С, сорванная ежевика хранится с неделю, в обыкновенных же условиях она быстро раскисает.

Растет ежевика на сыроватых опушках и вырубках, на веселых солнечных полянах, по берегам рек и ручьев, в зарослях кустарников. Бывает ее много и по загложим балкам, на пологих склонах оврагов. В средней полосе России чаще всего отыщется ежевика сизая (*Rubus caesius*), весьма морозостойкая и неприхотливая. Корневище у нее живет много лет, а надземные побеги — всего два года: отплодоносив на второй год, они отмирают. На смену вырастут новые побеги, такие же колючие и щедрые.

Диких ежевик у нас много. На Кавказе произрастает ежевика кавказская, в Крыму, Закавказье и Средней Азии — ежевика кровавая, обладающая крупными, чрезвычайно вкусными плодами. А всего видов этого растения в пределах нашей страны насчитывается не менее 50.

Ягоды ежевики содержат большой набор питательных и целебных веществ, среди них сахара, органические кислоты, и в частности яблочная, витамины, соли калия и микроэлементы. Ценны черные плоды и тем, что в них накоплены пектиновые, дубильные и ароматические вещества. Исстари настои на сушеных ягодах ежевики применяли как потогонное и мочегонное средство. Целебным действием у этого растения обладают не только ягоды, но и листья. Отвар листьев применяют при желудочных кровоизлияниях и поносах. Воспалительное состояние кишечника лечат напаром из листьев ежевики в смеси с цветками ноготков (соотношение частей 2:1). Народная медицина успешно лечила отваром измельченных листьев в виде примочек кожные заболевания — лишай, экземы и застарелые гной-

ные раны. Бактерицидные свойства ежевики связаны с наличием в ней активных фитонцидов.

Много у ежевики местных прозвищ. Куманихой, ежикой, дерезой, росянкой называют ее по селам и деревням. Обилие прозвищ — признак того, что лесное лакомство это давно известно народу. Да и как же пройти мимо такой находки, когда ежевика вполне может соперничать с малиной. И не только свежая, но и в заготовках. Что же можно приготовить из нее?

Ежевичный сок. Для приготовления сока ягоды перебирают, ссыпают в глиняный горшок, который затем погружают в кастрюлю с водой. Кастрюлю держат на огне несколько часов. Образующийся в горшке сок сливают в особую посуду и уваривают с сахаром. Когда варят, снимают пену. Густой сок охлаждают, заливают в бутылки, закупоривают пробками и ставят на хранение в погреб или подвал.

Для приготовления компота из ежевики ягоды также перебирают, бракуя незрелые, очищают от сора, раскладывают в банки, заливают теплым сиропом. После непродолжительной стерилизации (15—20 минут) банки закручивают и переворачивают. На килограмм ягод требуется одна треть сахарного песка.

Оригинальная сладость — мармелад из ежевики. Приготовить его несложно. Спелую ягоду после переборки и очистки перетирают через сито. Полученный таким образом сок выпаривают в кастрюле наполовину и после сдобривания его сахаром кипятят полчаса, после чего укладывают в банки. На килограмм ежевики требуется 350 граммов сахара.

Пастилу из ежевики готовят так: ягоды закладывают в закрытую кастрюлю, которую затем ставят в печь или духовку до полного пропаривания содержимого. Пропаренные ягоды перетирают через сито, смешивают с толченым сахаром (на стакан пюре полстакана сахара), после этого смесь уваривают до густоты желе, раскладывают ее по формам и запекают. Охлажденную пастилу посыпают сахаром, хранят в прохладном месте.

Сушат ежевику на солнце в течение двух-трех дней. Если в печи, то начальная температура не должна превышать 75° С, потом 50—45° С. Чай с высушенной спелой ежевикой обладает слабительным действием, а с недозрелой — закрепляющим. Сушат на зиму для за-

варки чая и ежевичный лист. Сначала его туго скручивают на доске и складывают в посуду, чтобы завял и почернел. После ферментации (брожения) лист вынимают, раскладывают на противнях и сушат в тени. Такая заварка мало отличается от чайной и цветом и вкусом напитка.

Ежевика — перспективный ягодник. И селекционеры многих стран работают над созданием ее продуктивных сортов. В США, например, уже введено в культуру не менее 30 сортов ежевики. В отличие от диких видов эти сорта могут плодоносить в более ранние сроки, причем период плодоношения растягивается на длительное время. Ягоды — крупные и плотные, хранятся сносно даже в свежем состоянии. Всего под ежевику в США отведено 16 тысяч гектаров плантаций, с которых ежегодно собирают не менее 34 тысяч тонн ягод в год. А ведь было время, когда культурные сорта с трудом пробивались на поля. Людям казалось, что дикой ежевики вполне достаточно кругом, только не ленись ходить по зарослям и лесам. Но те из фермеров, кто обзавелся сортовой ежевикой, не пожалели: привлекательный и вкусный продукт начал пользоваться прочным спросом. Затраты же на выращивание и сбор ягод с лихвой окупаются выручкой.

Как дикую, так и культурную ежевику могут поражать вредители и болезни. Чаще всего ягодник страдает от оранжевой ржавчины. Заболевшие растения выпускают мелкие, искривленные листья со вздутиями на нижней стороне. Такие кусты не выздоравливают и на следующий год, поэтому надо, не дожидаясь плодоношения, удалять их из зарослей вместе с корнями. Среди вредителей ежевики опаснее других ежевичный клещ. Он очень мал, но вредит ягоднику весьма ощутимо. Где завелся клещ, там плоды лишаются своей естественной окраски, приобретая несвойственную им красноту, и к тому же затвердевают. Если в лесу борьба с ежевичным клещом нам не по силам, то в саду на ежевичной плантации эту напасть можно отвести, в частности с помощью обрезки.

Брусника. На опушке душного бора, у самого подножия смолистых стволов раскинулась плотная заросль брусники. Полукустарничек этот мелкий, неветвистый, но выглядит всегда опрятно, бодро. Особенно пригож он в конце августа, когда зарумянятся ягоды.

Замечено, что незрелую бруснику можно «заставить» покраснеть и стать такой же вкусной, как сорванную спелой. Для этого ягоды помещают рядом с яблоками или красными помидорами, которые выделяют газ этилен, стимулирующий покраснение брусники.

Брусница, брусена, бруска — вот как ласково называют в народе этот лесной гостинец. Ягоду едят свежую, моченую, в киселях и варенье. А брусничные соки, сиропы, пастила и карамельные начинки — во всех яствах хороша нашего бора ягодка! Брусника богата сахаром, органическими кислотами, среди них лимонная, яблочная, бензойная, а также дубильными и пектиновыми веществами. Обнаружен в ягоде витамин С, но брусника им сравнительно бедна, уступая таким витаминным чемпионам, как лесная земляника, калина, рябина и шиповник. В бруснике витамина С приблизительно столько же, сколько в клюкве, лесной малине или чернике. Причем химический состав ягоды меняется в зависимости от мест произрастания. Особенно хороша брусника, собранная на старых вырубках, в сосняках, на дерново-подзолистых почвах, а также в чернично-хвощовых борах. И дородна собой, и отменна вкусом.

Брусника в отличие от других ягод может храниться длительное время, не теряя своих целебных и пищевых свойств. Стоит ее замочить в воде и она уже законсервирована! Этой особенностью брусника обладает благодаря бензойной кислоте. Мочат бруснику просто: ягоды перебирают, удаляя незрелые и мятые, плодоножки отрывают, затем отборный продукт моют в холодной, кипяченой воде, откидывают на решето, после чего плотно укладывают в бочку или в банки, куда и заливают раствор. Готовят его заранее. Для этого на килограмм брусники берут 0,4—0,5 литра прокипяченной и охлажденной воды, в которой растворено 50 граммов сахара или меда. По желанию к бруснике добавляют корицу, гвоздику и нарезанные яблоки (лучше антоновку). Замоченная ягода два дня стоит в комнате, потом ее выносят в погреб или подвал. Брусника будет готова к столу приблизительно через месяц.

А как готовят брусничный морс? Для этого в литр горячей воды кладут два стакана перебранной, вымытой и размятой брусники, ставят смесь на огонь, доводят ее до кипения, затем снимают с огня и процежи-

вают. Отвар охлаждают, сдабривают сахарным песком и пьют как прохладительный напиток. Можно приготовить брусничный напиток и по-другому. Отборную, вымытую и размятую бруснику засыпают сахарным песком — на полтора стакана брусники полстакана песка. Через 2—3 часа в банке получается сироп, который сливают в отдельную посуду, а оставшиеся выжимки выкладывают в кастрюлю, заливают водой (около литра) и кипятят 5—7 минут. Отвар снимают с огня, процеживают, охлаждают. Перед подачей на стол в напиток добавляют полученный ранее сироп и немного лимонной кислоты, по вкусу. Напиток этот приятный и легкий. Ему и название дано — «Брусничка».

Кто пробовал брусничное варенье, надолго запомнит это великолепное лакомство. Делают его так: на килограмм ягод берут полстакана воды и 500 граммов сахара. Варят на медленном огне.

Но брусника — это не только сладости. Готовят из нее приправы к салатам, винегретам, мясу, рыбе, птице и дичи. Вяжуще-кислый, несколько горьковатый и достаточно кислый привкус брусники придает этим блюдам пикантный, острый оттенок.

Не одними ягодами полезна брусника. Высоким фармацевтическим достоинством обладают листья этого полукустарничка. В быту его называют вечнозеленым — не роняет листьев в зиму. На самом деле листья у брусники опадают, только постепенно и не все сразу. Такие растения ботаники оговаривают пометой — зимнезеленые. Они обычно наделены грубыми, кожистыми листьями, с лицевой стороны глянцевитыми, будто вырезаны из зеленого сафьяна. За брусничными листьями отправляются в лес осенью или весной, до отцветания растения. Ощипывают осторожно, чтобы не ломать пластинок и не губить самого брусничника. Во время собранный и высушенный лист остается зеленым, с бурыми точками понизу и сетчатым жилкованием. Листья, сорванные летом, чернеют и целебными свойствами не обладают.

Какие же недуги лечат с помощью брусничного листа? Таких болезней много, но в основном брусничные настои и отвары дают как мочегонное и вяжущее средство. Лечатся этой травой также при желчных и почечных камнях и подагре. Народная медицина находит

брусничный лист лучшим средством от ревматизма. Полезно таким отваром полоскать горло при простуде.

Доказано, что главное лекарственное вещество в брусничных листьях — арбутин. Кроме арбутина в них также обнаружены дубители (таниды), органические кислоты, гликозид вакцинин, сахара, каротин и летучие фитонциды. Брусника будто бы напиталась целебными лесными соками и здоровым привольным воздухом. Особенно целебны листья, принесенные с освещенных полей, вырубок и гарей. Если брусничные листья заготавливают для дубления кож, то в этом случае лучший сбор из сосняка: там почва суше и лист богаче танидами.

Как лекарственное средство применимы и ягоды. Брусничный сок пьют, чтобы снять повышенное кровяное давление. Отвары и чай из сушеной брусники помогают при простудах, ревматизме и подагре. Можно лечить эти недуги также свежей или моченой ягодой, съедая до трех стаканов брусники в день. Брусничная вода утоляет жажду и улучшает общее состояние при гриппе и ангине, когда держится высокая температура.

Брусника (*Vaccinium vitis idaea*) — долгожительница леса. Ее кустики — ровесники дуба: живут до ста, а по некоторым сведениям, до трехсот лет! Так что беречь их надо и защищать от тяжелых рук. По возможности лесным ягодникам и помочь неплохо было бы: очистить их от валежника, вырубить лишний подрост, удобрить почву, а в засуху и полить водой.

Голубика. Голубым дымком стелется ягодник среди зеленых подушек мха, по зарослям вечнозеленого багульника. А где багульник, там держится угарный запах. Пьянит он, нагоняет головную боль, отчего и соседку багульника — голубику прозвали пьяницей. Еще в старину заметили крестьяне: пойдешь за голубикой, надышишься тяжелым духом. Думали, что от ягодника угарают.

Споро, весело собирать голубику. Отборные плоды имеют основание темно-синего цвета и сохраняют восковой налет. Ягоды со стертым налетом замокают, хранятся хуже. Особенно важно следить за сохранностью сизого налета для ягод, которым предстоит перевозки. Для этого необходим как бережный съем, так и плотная упаковка, не позволяющая плодам перекапываться внутри тары.

Голубика наделена прозрачным соком и в отличие от черники не пачкает рот. Мякоть ее зеленоватая, содержит множество мелких семян. Голубика нежна, вкусна, считается немалым лакомством. И полезна к тому же: в ягодах накоплены сахара, органические кислоты, соли железа, дубильные и красящие вещества, живительные витамины. Настоящая копилка здоровья! Голубичный сок или отвар из сушеных ягод — испытанное жаропонижающее средство. Сушеными ягодами запастись впрок несложно. Для этого отобранные плоды рассыпают на противни нетолстым слоем, сушат в духовом шкафу или в остывающей печи.

Для варенья из голубики сахарного песка и ягод берут в равном весовом соотношении. Ягоды для компота плотно насыпают в прокипяченные банки и заливают 45-процентным сахарным сиропом. Компот будет еще вкуснее, если сироп готовят не на воде, а на голубичном соке, отжатом из выбракованных, мятых ягод. Наполненные банки пастеризуют. Весьма приятной на вкус получается и голубика, протертая с сахаром. Для этого ягодное пюре перемешивают с сахарным песком из расчета на килограмм пюре полкилограмма сахара. Смесь подогревают, раскладывают в горячие стеклянные банки, затем пастеризуют в кипящей воде, выдерживая пол-литровые банки 18 минут, литровые — 25. Любители ягодных лакомств заготавливают впрок и голубику натуральную. Отсортированные и вымытые ягоды заливают кипяченой водой, пастеризуют.

Голубика (*Vaccinium uliginosum*) — низкий, сильно ветвистый кустарничек. Его средний рост 35—40 сантиметров. Живет один и тот же ягодник долго, до ста лет. Поэтому и надо относиться к нему бережно, не повреждая стеблей и корневищ. Часть ягод оставляют на кустах — ими питаются птицы и лисы. Они же и расселяют голубику по болотам, лесам и заглохшим балкам. Птицы и лисы ведь тоже любят лакомиться вкусными ягодами. Приходилось иногда собирать голубику в совершенно неожиданных местах, скажем, по склонам затравенелых оврагов, на старых залежах. Оказывается, голубика может расти как на сырых, так и на обычных почвах.

В США и Канаде голубику вообще возделывают в поле. И существует она там многие десятилетия. Посадки поначалу растут медленно, впоследствии захва-

тывают все большую и большую площадь. Некоторые клоны достигают в поперечнике нескольких метров. Известен столетний клон, достигший уникального размера — 800 метров в поперечнике!

Разводят голубику семенами, но сеют их не в поле, а в ящики. И делают это с учетом физиологических особенностей голубики. Дело в том, что семена растения очень быстро впадают в покой, для нарушения которого требуется два года. Ускорить прорастание семян можно следующим образом: свежесобранные ягоды помещают на несколько дней в холодильник для промораживания, которое и выводит семенной материал из состояния покоя. С замороженных ягод снимают кожицу, а мякоть с семенами высаживают в ящики, наполненные смесью песка и торфа. Заделка посевного материала неглубокая — 6 миллиметров. Когда всходы разовьются по второму листу, сеянцы разъединяют один от другого и пересаживают в другой ящик. Позже сеянцам и здесь станет тесно, и их снова рассаживают. За зиму рассада получается хорошо развитой, окрепшей. По весне ее переносят из помещения на плантацию.

Разводят голубику и с помощью корневищ. Для этого разросшийся клон разделяют на куски и, отряхнув почву с корней, нарезают черенки, длиной 7,5 сантиметра каждый. В питомнике черенки укладывают в бороздки верхним концом кверху. Уложенные в бороздки черенки пересыпают песчаной почвой слоем 5—7,5 сантиметра. В питомнике саженцы воспитываются до двух лет, затем их высаживают на постоянное место.

Голубика, голубица, голубень, гонобобель, синика — как только не зовут жилицу русского леса! Наша дикорастущая голубика голубее голубя, ее осенние кусты дымком стелются по замшелым кочкам, а также среди еловых и сосновых зарослей. Богаты этой ягодой леса Сибири и Дальнего Востока. Поражают сбилием голубики арктические острова Колгуев, Вайгач, Новая Земля. Так что естественные запасы этой ягоды в нашей стране огромны. Надо только умело наладить ее сбор и транспортировку.

Черемуха. «Когда цветет черемуха, всегда живет холод» — наставляет давняя крестьянская примета. Разумеется, «черемухины холода» — всего лишь возвратные погодные невзгоды, никоим образом не свя-

занные с самим цветением милого деревца. А в представлении селянина эти два разнородных явления были как бы слиты: зацвела черемуха — ожидай холода. Но год на год не приходится, случается, что и в пору благоухающей черемухи устанавливается прочное тепло. Тогда особенно пышно преобразаются сады и мелколесье, где обычно и селится душистое деревце.

Но вот черемуха отцвела, померкла. Вместо роскоши лепестков на ветках видны теперь крупинки зеленой завязи. «Платье потерялось, пуговики остались», — подумается о новом облике черемухи. Медленно наливаются ее плоды, оставаясь до конца июля твердыми, непривлекательными. Совсем простенькими становятся и листья. Вместо клейких душистых уголочков, какими они выглядели в пору цветенья, на ветках трепещут дырявые, а то и беловатые листья. Свежесть морщинистых пластинок утрачивается не только с возрастом, но и по причине нашествия насекомых. В черемушнике летом вьется множество мошек, будто и не обладают ветки растительными ядами — фитонцидами. Обладать-то обладают да не в той мере, как по весне, когда листья только что развернулись. Вот и паразитируют на них насекомые. Зато ягоды редко бывают попорчены. Поспевают они в конце июля. Срывай тогда грузные кисти в лукошко, запасайся лакомством.

Бережный съем плодов — непременно условие любого ягодного похода, но, когда отправляются за черемухой, это условие соблюдают особенно тщательно. Ведь черемухе за душистые, красивые цветы и так достается от разного рода расхитителей и поломщиков.

Подолгу хранятся свежие плоды, переложенные листвой. Ящик или решето, наполненные кистями черемухи, ставят в прохладное место, лучше всего в погреб. Берут по мере надобности, до осени. Позже ягоды начинают раскисать, теряют свой сладко-кислый вкус. Чтобы черемуха не переводилась в доме, ее лучше всего посушить на солнце и в печи. Раскладывают ягоды тонким слоем, иначе они слипнутся, закиснут. Если сушку ведут в духовке, то начальная температура не должна превышать 50 градусов, а конечная 60—65. Усыхает черемуха в 2,5 раза, то есть из 10 килограммов сырых ягод получается сухих только 4. Сушеная черемуха не теряет своих достоинств до пяти лет. Ягоды,

хранившиеся долго, становятся сероватыми — от выпавшего сахара.

Неплохо сушеные ягоды истолочь или размолоть. Мука из черемухи — оригинальная начинка для пирогов. Добавляют такую муку и в тесто для выпечки печенья. Из свежей черемухи варят мусс, готовят вкусную наливку.

Черемуха (*Radus racemosa*) — растение целебное. Отвары и настои из ее плодов и листьев не уступают чернике — испытанному вяжущему желудочному средству. Ведь в мякоти плодов содержатся дубильные вещества, ценные органические кислоты. Хорошее противопоносное средство — кисель, приготовленный из размолотых плодов. Чай из черемуховых листьев обладает приблизительно тем же действием. Народная медицина использует еще кору этого деревца: употребляется как мочегонное и потогонное средство. Отварами коры (берут в пропорции 1 : 10) лечатся от ревматизма и подагры. Не оставались без применения и цветки черемухи. Примочками из них лечили некоторые глазные болезни.

Вообще-то черемуха — одно из древнейших пищевых и лекарственных растений. Неспроста же косточки плодов этого дерева находят при раскопках свайных построек, относящихся к каменному и бронзовому векам. Находила исстари применение и вязкая черемуховая древесина: из нее гнули дуги для упряжи, фигурные заготовки для мебели, толстые пруты шли на обручи для кадок. В наше время отжившие свой век стволы черемух пускают на токарные поделки, ведь эта старая древесина твердая, упругая, с красивым буровато-желтым ядром. Обладает хозяйственным свойством и кора дерева. Когда-то из нее получали прочные краски — зеленую и бурую.

Польза от черемухи еще и та, что с ее цветков пчелы берут щедрую дань в виде нектара и пыльцы. Когда заблагоухают в лесу роскошные белые кисти, посмотрите, сколько тут паломничает пчел и шмелей! И никто из них не улетает от черемухи без подаяния.

Черемуха неприхотлива. Конечно, на плодородных почвах ей особенно привольно, но она мирится и с бедными суглинками. Лишь бы неглубоко залегали грунтовые воды, до которых черемуха большая любительница. Потому-то роскошнее, чем где-либо, черемушни-

ки разрастаются вдоль рек и на прирусловых поймах. Хороши заросли этой древесной породы в сыром малозатененном мелколесье, по оврагам и вдоль поемных лугов. Помимо невзыскательности к почвам черемуха к тому же и весьма зимостойка. На что уж лютые зимы в Сибири, но и там она распространяется вплоть до Енисея. А за Енисеем во всей Восточной Сибири произрастает черемуха восточная, которая ни в чем не уступает обыкновенной: и обликом, и хозяйственной пользой, и целебными свойствами.

Где растет черемуха, там воздух чист и здоров. Ведь запашистое растение обладает бактерицидными свойствами — убивает вредную микрофлору. В садах черемуха отпугивает мух и других надоедливых насекомых, придавая усадебному участку уют и привлекательность. Между прочим, отварами из ее коры можно сгонять насекомых с других плодовых насаждений — с крыжовника, малины, смородины. В коре черемухи, как и в ее цветках, содержится много активных фитонцидов — растительных ядов. Они-то и убивают вредных насекомых. Кстати, кто заламывает черемуху и приносит цветущие веники в дом, несомненно, вредит не только деревцу, но и себе. Эти букеты-веники источают в комнате так много фитонцидов, что присутствующие там чувствуют головокружение, а то и более тяжкое недомогание. Черемуха хороша лишь на свежем воздухе.

Терн. В щедром августовском лесу много всяких гостинцев. И грибами он одаряет, и ягодами, только искать умей. Вот в загрузлой, пряной листве терновника тоже припасен гостинец — темно-лиловые, с красниной сливины. Срывай сочные, наливные плоды, только шипов берегись, терн умеет постоять за себя. Каждая его ветка клыкаста, колюча, того и гляди вонзится в протянутую руку. Терновник из-за шипов так и называют в научном обиходе — *Prunus spinosa* — слива колючая.

Растет этот кустарник в смешанном лесу, по опушкам, оврагам и вдоль побережий рек. Особенно его много в степи и лесостепи. Именно здесь можно отыскать непроходимые заросли дикой сливы. Кому доводилось бывать в Карпатах и на Кавказе, тот, наверное, заметил, что терновник там поднимается высоко в горы, набираясь на скудной почве какой-то особенной терпко-

сти и даже горечи. При изобилии садовых слив южане почти не берут терна, предоставляя его урожай в распоряжение четвероногих и пернатых. Но кто хоть раз попробовал варенье из колючей сливы, тот не погнушается подношением сурового кустарника.

Плоды терновника богаты глюкозой и фруктозой, содержат они также свободные органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, придающие продукту вязкость и терпкость. Имеется в дикой сливе и витамин С. В ядрах косточек накапливается до 37 процентов жира, из которых можно изготавливать горько-миндальное масло. Терновые ядрышки несъедобны, в них находится ядовитый гликозид амигдалин. Косточки терна плохо отделяются от мякоти, поверхность их створок ямчатая. Форма плодов варьирует от овальной до шаровидной. Плодоносит деревце ежегодно.

Собирают терн для еды после заморозков, когда содержание дубильных веществ снижается и плоды делаются более вкусными. Лежкость плодов отменная, хранятся свежими до трех недель. Из терна кроме варенья готовят сок, мармелад, повидло, а также наливки и компоты. В промышленном производстве колючая слива в чести у виноделов: плоды перерабатываются на плодородное вино, уксус.

В народной медицинской практике отвары плодов и цветки терна применяют как кровоочистительное средство. Пьют этот отвар также от кашля, при охриплости и для улучшения пищеварения. Водный настой на цветках считается мягким слабительным препаратом и назначается даже детям (на стакан воды берут две чайные ложки сушеных цветков, настаивают 8 часов). Цветки колючего кустарника собирают в мае, до появления листьев. Сушат цветки в тени, раскладывая на бумаге нетолстым слоем. Биохимики обнаружили в них эфирные масла, дубители и горечи.

Совсем другим действием обладают плоды терна: они не послабляют, а закрепляют расстроенный кишечник. Еще древние врачеватели использовали густой сок терна для прекращения дизентерии. Тем же действием обладает и жидкий экстракт из плодов. Его надо принимать по столовой ложке три раза в день.

Молодые листья терновника тоже целебны — их на-

стой употребляют как мочегонное средство. Этот настой помогает улучшить обмен веществ в организме. Листья терна примешивают в чайную заварку — придают напитку приятный аромат и своеобразный привкус. Издавна известна в народе и целебная сила корней и коры терна. Отвары корней обладают потогонным действием, а отвары коры — жаропонижающим. Готовят из коры и примочки при рожистых воспалениях.

Отечественные терновники обладают хорошей засухоустойчивостью и морозостойкостью, к тому же они солевыносливы, и эти их свойства давно привлекают селекционеров. Скрещиванием дикого терна с садовой сливой были выведены интересные гибриды, так называемые терносливы. В любительских садах популярны селекционные сорта терносливы: терн десертный, терн сладкий и ренклед терновый. Их крупные лежкие плоды превосходны по вкусу, питательны, целсны. Темно-фиолетовые сливины с сизым налетом буквально облепляют гибкие ветки, ежегодно давая приличный урожай. Мякоть терносливы зеленая, легко отделяется от косточки. Плоды хороши для варенья, повидла, маринадов, киселей и даже годятся для маринования. Маринованный терн вполне может соперничать с маслинами.

Дикий терн можно рассматривать как перспективный плодовой кустарник. Садовой земли ему не требуется, достаточно посадить за оградой, по соседству с боярышником, иргой, акацией и спиреей, которые образуют живую изгородь. На этом месте терн окажется не только зеленым сторожем, но и верным хранителем почвы, защищая ее от смыва полями и дождевыми водами. Размножают дикую сливу семенами и корневыми отпрысками. Сажают ее вдоль солнечной стороны сада, поскольку растение светолюбивое. Взрослый кустарник достигает трехметровой высоты. Иногда это уже небольшое деревце с кроной шатром. Листья у терна, как у вишни, кожистые, продолговатые, по краю они с зазубринами. Окраска листа темно-зеленая. Цветки терновника распускаются раньше листьев, и бывает их так много, что крона делается сплошь белой. Душисто повевает со стороны терновых зарослей. И любят же в этих цветках паломничать пчелы, собирая медовый взяток!

Терн, скрещенный с алычой, еще в древности подарил людям домашнюю сливу. Уже более 2 тысяч лет, как она занимает в садах почетное место. На домашнюю сливу похожи и так называемые терновки. Сейчас в ходу устойчивые сорта терновок — Сизый голубок, Козловский и Ренклод синий. Успешно проводились скрещивания песчаной вишни и терна. Так что колючий кустарник с мелкими терпкими плодами интересен во многих отношениях, и прежде всего со стороны его генетической ценности. А она у него, как видно, высокая, что и выдвигает настоятельную потребность в охране дикорастущего терновника. Он еще послужит людям.

Шиповник. Этот кустарник не спутаешь ни с каким другим: колюч, как ежик, и красив, как роза. Впрочем, шиповник и есть роза, только дикая. Именно он подарил людям свою младшую дочь, ставшую царицей цветов. Старшие же его дети колючим характером и всем обликом в родителя — такие же шиповники. Их много в различных концах нашей страны, произрастающих дико и разводимых в садах. В почин лета они дружно украшаются крупными розанами цветов, а в первоосень прихорашиваются рдяными бусинами ягод. Красные, оранжевые, желтые — все расцветки сердолика присущи этим спелым плодам.

Но только ли красотой славится шиповник? Издавна его величали лекарством от сорока болезней. Шипшина — плоды шиповника — остается в чести у современных медиков, как она когда-то была в чести у народных лекарей. Особенно ценятся высоковитаминные виды шиповника. В них витамина С в 10 раз больше, чем в прославленной черной смородине, и в 100 раз больше, чем в яблоках! Два плода дикой розы обеспечат человека этим витамином здоровья и бодрости на целый день. Но так щедр лишь вовремя и правильно собранный шиповник. И конечно, правильно высушенный.

Собирают плоды шиповника осенью, до заморозков. Промороженная шипшина при оттаивании теряет свои целебные свойства, такой продукт годится лишь для соков и сиропа. Срывают плоды в плотных перчатках или брезентовых рукавицах; с голыми руками к клыкастому кустарнику не подступиться. Складывают оранжево-красные бусины в корзины, берестяные ко-

робки и в ведра. Плоды нельзя сминать, с них нельзя обрывать чашелистики, торчащие спереди. Без чашелистиков сбор быстро плесневеет, портится. Важно также собранное сырье без промедления пустить в сушку. Для сушки шипшину раскладывают на решета и ставят в протопленную печь или духовку. Температура воздуха в ней должна быть градусов 80—90. «Измеряют» ее с помощью бумажки: если бумажка не тлеет и не сильно желтеет в печи, то можно приступать к сушке плодов. Первые час-два трубу в печи не закрывают, затем ее закрывают наполовину, к концу сушки трубу закрывают полностью. На юге страны шиповник сушат на солнце.

Правильно высушенные плоды не перетираются в порошок, они всего лишь разламываются в пальцах. Сушеную шипшину очищают от чашелистиков. Окраска сушеных плодов оранжево-красная или буроватая. Стенки их хрупкие, морщинистые, изнутри выстланы щетинками. Нормально высушенная шипшина содержит до 5 процентов витамина С, каротин, сахара, дубильные вещества, пектины, лимонную кислоту и соли калия. Из микроэлементов имеется железо, марганец, фосфор, кальций и магний. Из шиповника готовят витаминные препараты — водные настойки, сиропы, порошки и таблетки.

Свежие плоды употребляют для обогащения витаминами разнообразных кулинарных и кондитерских изделий. Весьма полезен сок шиповника, который сохраняется несколько дней. Витаминный чай готовят из смеси шиповника с черной смородиной или с ягодами рябины. Смесь заливают кипятком и настаивают около часа. Затем настой процеживают через марлю, подслащивают сахаром. Настои и чаи из шиповника укрепляют организм против инфекций и вредных воздействий загрязненной среды. Витамины возвращают силу истощенному организму, лечат малокровие и атеросклероз.

Сироп из шиповника готовят так. Промытые плоды заливают горячей водой, после чего кастрюлю ставят на огонь, кипятят минут 20, помешивая содержимое. Затем массу отжимают через два-три слоя марли, и полученный сок отстаивают сутки. Прозрачный слой сока сливают, сдобривают его сахаром в соотношении 1 : 1,5 и варят, пока не получится густой сироп. Горя-

чим сиропом наполняют чистые бутылки, закупоривают их и ставят в подвал или погреб.

Чтобы приготовить кисель из шиповника, сушеные плоды сначала толкут в ступке и в виде порошка подсыпают в кипящую воду. Кипятят 20 минут, потом отвар процеживают через три слоя марли, чтобы не проникли волоски, добавляют необходимое количество кипятка, сахара и немного уксуса. Смесь нагревают до кипения, после чего в нее добавляют разведенный в холодной воде крахмал. Такой кисель — вкусное диетическое блюдо. Съедобны и лепестки шиповника. Из них получается нежное варенье, не похожее ни на какое другое. Используют лепестки также для отдушки вин, наливок и чая.

Плоды шиповника истари применяют как желчегонное средство. Народная медицина врачевала им при желтухе и камнях в желчных протоках, а также при болезнях почек и мочевыводящих путей. Отварами лечились от простуды. Находили целебными и листья: водный настой из них будто бы помогает при желудочно-кишечных расстройствах, а сироп из листьев с медом избавляет от изъязвлений в ротовой полости. Приложенные к коже листья помогают при экземах. Научная медицина признает лекарственные свойства дикой розы. Ее жидкий экстракт прописывают для лечения воспаленной печени и желчного пузыря.

А сколько всего видов шиповника у нас? Ботаники подскажут — 60. Многие из них настоящие фабрики витаминов. Один из самых распространенных высоковитаминных видов шиповника (*Rosa cinnamomea*) — роза коричная. Это невысокий кустарник, приблизительно в рост человека. Ветви его блестящие, краснобурые. Цветоносные побеги снабжены парными шипами, загнутыми книзу. Шипы отходят от основания листьев. На листоносных побегах шипы более тонкие. Молодые ветки всегда усеяны шипами гуще, чем старые, зато на последних они значительно крупнее. Цветки коричневого шиповника одиночные, крупные и весьма привлекательные: на зеленом бархате листы пылают темно-красные розаны с отметинами из многочисленных тычинок и пестиков. Плоды круглые или несколько удлиненные, оболочка их оранжево-красная. Каждая такая кубышечка как бы наполнена витаминами. Под сочной кисло-сладкой оболочкой заключено множест-

во желтоватых орешков, это семена шиповника. Плоды не осыпаются с кустов до серьезного прихода зимы.

Роза коричная селится на речных поймах, заливных лугах, по закустаренным местам и лесным опушкам, а также на вырубках и в оврагах. Распространена в лесной и лесостепной зонах страны, в Сибири доходит до Байкала. В приусадебном саду шиповник коричный — растение излюбленное. Еще в старину свороборина, как тогда называли дикую розу, снискала к себе уважение и любовь садоводов.

Рябина. В саду, под окном, на сельской улице и в городе она одинаково красива и кстати. Мы любим ее так же, как любовались наши предки много лет, много веков назад. Рябина воспета в песнях, о ней сложены стихи и загадки. В одной из них, бывшей в обиходе у пензенских крестьян, о рябине сказано: «Под ярусом, ярусом висит зипун с красным гарусом».

Из 80 видов рябин, встречаемых на земном шаре, 34 произрастают в пределах нашей страны. Среди них есть как высоченные деревья, под 30 метров, так и стелющиеся, а также плакучие формы. И плоды диких рябин неодинаковы: одни настолько горьки и терпки, что их свежими едят только «с морозца», когда они становятся слаще; другие и без подмораживания сладкие.

Почему после осенних морозов рябина слаще? Биохимические изменения, вызванные промораживанием, сводятся главным образом к гидролизу сахарозы, распадаемой под действием фермента инвертазы на глюкозу и фруктозу. Фруктоза — плодовый сахар придает плодам сладость. Кроме того, плоды рябины (как и других семечковых) содержат некоторое количество крахмала, который на холоде осахаривается. Мороз изменяет также соотношение пектиновых веществ: количество растворимого пектина нарастает, а нерастворимого (протопектина) — падает. Плоды размягчаются. Уменьшается содержание яблочной кислоты и дубильных веществ. Снимают плоды рябины кистями, осторожно, стараясь не повредить замещающие почки. Хранят рябиновые кисти на чердаке, в сенях или погребе. Сушат в печах или сушилках при температуре 50—60 градусов.

Из сладкоплодных рябин самая замечательная, пожалуй, невежинская, названная так по владимирской деревне Невежино, где, как полагают, она была впер-

вые найдена и размножена. Невежинская рябина интересна во многих отношениях. Ее плоды имеют до 9 процентов сахаров, почти столько же, сколько и у черноплодной, листья и кора обладают фитонцидными свойствами, губительно действующими на вредные микроорганизмы. Древесина этой рябины — ценный поделочный материал. Раньше из нее охотно резали посуду и токарные изделия. Дерево невежинской рябины живет 100 и более лет, достигая 30 сантиметров в поперечнике. Невысокая ростом, она не затрудняет сбор урожая. А урожай значителен: 80—100 килограммов с хорошо развитой кроны.

Когда-то невежинскую рябину в больших количествах заготавливали для производства винных наливок, названных для благозвучия нежинскими. В наше время плоды рябины также пользуются промышленным спросом. Но особенно много их идет для домашней переработки: на варенье, кисели, сиропы. При сноровке удачно получается моченая рябина и желе. Все эти продукты неповторимо украшают стол, питательны, тонизирующе действуют на организм.

Издавна на Руси крестьяне парились в бане вениками из рябины и полыни. Считалось, что их запах бодростью наливает распаренные мышцы.

В научной медицине плоды рябины обыкновенной (*Sorbus aucuparia*) в виде настоя или чая (чайная ложка плодов на стакан кипятка) используются как поливитаминный напиток. Они входят в состав витаминного сбора. В народной медицине свежие плоды или их настой употребляются при заболеваниях сердца, печени, цистите, мочекаменной болезни, геморрое, цинге.

Калина. Дважды в году калина бывает ярче своих лесных соседок — в начале июня и глубокой осенью. Действительно, трудно равнодушно пройти мимо цветущего и душистого калинового куста. Будто венчальная фата прикрыла роскошные кудри — так выглядит калина в цвету. А как опадут лепестки и завяжутся дробинки плодов, милый кустик делается совсем простеньким, обычным. Зреет лето, разрастаются, полнеют ягоды, к осени наливаются терпким, горьковатым соком. Постепенно зеленый куст украсят красные кисти, будто наденет калина разноцветный сарафан. Но в таком наряде она еще не самая яркая в лесу: в похожих сарафанах стоят рябины, боярышники, барбарисы.

сы, бузина. И только листопад выявит, чьи ветки симпатичнее. При полном разгроме листвы калина необыкновенно хороша. Тяжелые, сочные кисти, отливающие лаком упругой кожицы, выделяют куст, делают его живым самоцветом. Редющий яшмовый лист, слетая, освобождаёт киноварные краски ягод, предоставляет им полную игру света и тени.

«Хвалила себя калина, что с медом хороша», — полусуто замечает крестьянская пословица. Да, без меда ее ягоды так кислы и горьки, что сводят рот. Впрочем, если приноровиться, понравится и станет даже лакомством промороженная калина. Побывают кисти на морозе недельку-другую, прозябнут, провянут так, что отшибется лишняя горечь, и можно снимать ее с кустов или с жердей, где сберегали до срока! Ешь теперь — хочешь свежую, хочешь пареную, вроде каши, или в пирогах-калинниках. Положит, бывало, бабушка щепоть калины в ржаное тесто, завернет пирожком, расправит, затем запеленает сухим капустным листом и — на противень. Поставит противень в печь на вольный дух, а как хлебом потянет, как запахнет лакомством — открывай заслонку, вынимай готовые калинники. Лист капустный отрясется, и вот он, пирог, с кислинкой, с сладинкой, с лесным духом!

Начинают калиной и ватрушки, для этого ягоды распаривают и немного сдабривают сахаром. Из дикуши лесной хороши и мармелад, и пастила, и кисель — во всех яствах отменна. Умельцы ягодных заготовок заливают калину сахарным сиропом. Плоды предварительно перебирают, моют, укладывают в подготовленные горячие стеклянные банки, после чего заливают крепким сахарным сиропом. Полулитровые банки выдерживают в кипящей воде четверть часа.

Вкусна и полезна калина, протертая с сахаром. Ее пикантный вкус будет особо оценен зимой. Есть лакомство, которое в почете не только у страстных любителей горькой ягоды, название ему — калина в сахаре. В этом продукте каждая румяная ягодка — конфета. Положишь в рот — тает, раскусишь — обдаст освежающей кислинкой. Сколько ни угощайся, все кажется мало. И стар и мал любят калину в сахаре, едят да похваливают. Перед тем как обвалить ягоды в пудре, их смачивают, а уж потом вскруживают в плотной посуде. Хранятся такие конфеты достаточно долго.

Калина — старинное лекарственное растение. Ее плоды помогают при язве желудка, колитах и других желудочно-кишечных недомоганиях. Полезна лесная дикарка и тем, кто нуждается в общеукрепляющем, витаминном средстве. Интересно, что по содержанию витаминов наша калинушка превосходит экзотический лимон. Ягоды калины действуют успокаивающе при неврозах, гипертонической болезни, спазмах сосудов. Их используют как потогонное и слабительное средство.

Зимой калину можно хранить в снегу: кисти складывают в ящик, который затем закапывают в сугроб. Не испортится ягода и в леднике, и просто в неотопляемом помещении.

Полезными свойствами у калины обладают, по существу, все органы. Скажем, настой на ее цветах принимают против сыпей и золотухи, а отвар из корней — от простуды и удушья. Но самая целебная часть деревца — кора. Она содержит обширный набор органических кислот, а также гликозид вибурин, дубильные вещества и смолы. Аптеки заготавливают кору лишь с разрешения лесника и только в тех местах, где изобилие калиновых зарослей. При этом снимают кору не на кольцо, а полосками, чтобы побеги не погибали. Делают это в пору сокодвижения.

Препараты из коры калины благодаря вибурину обладают кровоостанавливающим действием, почему и применяются врачами против внутренних кровотечений. Народная медицина использовала кору калины как целительное средство при нервных расстройствах и от бессонницы. Ветеринары применяют ее для лечения органов дыхания у коров и коз.

Мировая флора насчитывает до 200 видов калины, из которых 10 видов произрастают в пределах нашей страны. Самая известная и самая распространенная — калина обыкновенная (*Viburnum opulus*) — крупный, раскидистый кустарник, воспетый в народных песнях и сказаниях. Цветущие веточки этой калины ставили на свадебном пиру — в знак счастья. В ней видели символ девичьей красоты и нежности. А в старинных и задушевных песнях, звучавших там же, самым любимым припевом был: «Калина моя, малина моя». И уж непременно на калиновом мосту бился богатырь с семиглавым чудовищем...

Древесина кустарника, твердая и вязкая, когда-то употреблялась на сапожные гвозди. Калиновый гвоздь чуть ли не соперничал с медной шпилькой.

Калина — близкая родственница жимолости, и, подобно жимолости, она вырастает довольно крупным кустарником. Попадаются особи до 5 метров высоты, а это для кустарника совсем не мало. Живой ствол покрыт зеленовато-серой корой, которая с возрастом буреет. Листья расположены на ветках супротивно, каждая пластинка разрезана на три, а то и на пять лопастей. По краям лопастей видны крупные зубчики. Поверхность листьев сверху кажется голой, но понизу она явно обметана пушком. Летом одежда ветвей зеленая, в почин осени — желтая, а как обожгут серьезные утренники — листва становится пурпуровой. В листопад круглый куст оказывается при ярких плодах и ярких листьях. Не куст — картинка!

Плодоносит калина весьма обильно, причем каждый год, невзирая и на самые суровые зимы. Ее ягоды очень выручают птиц. Говорят калине свое спасибо и пчелники, чьи ульи заметно тяжелеют в пору цветения этого кустарника. Между прочим, декоративная калина — снежный шар (научное прозвище — бульденеж) хоть и цветет истово, но плодов не завязывает, нектаром и пылью пчел не угощает. Потому такая калина и разводится лишь в парках да городских садах, где нужна просто как декорация.

Исконная же жилица русского леса знатна и красотой, и немалой пользой. Впрочем, и она легко свывается с городской обстановкой. Фабричные и заводские дворы вполне могут приютить лесную дикарку. Ничего, что и тени там много окажется, только бы влага была: калина не терпит безводья. В саду калина великолепна в роли зеленой защиты — сажают ее по краям участка. Разводят порослью, отводками, делением куста и зелеными черенками.

Барбарис. Как ни колоритны терема золотой осени, а кусту барбариса не затеряться в них, будь то на лесной поляне или в саду. Пурпурная листва, плотно кутающая тонкие побеги, красные кисти плодов, свисающие роскошными монистами, выделяют барбарис среди рядных подружек. Залюбуешься таким прихорошенным кустиком, а раз остановился — попробуешь и его ягод. Из лесных гостинцев, пожалуй, только плоды

барбариса можно назвать живыми леденцами: кислят, сладят, холодят.

Барбарис — обладатель острых шипов, торчат гладко отточенными трезубцами. Так что обращаются с ним деликатно, не то уколется за неосторожность. Шипы барбариса не что иное, как видоизмененные листья, из пазух которых вырастают пучки настоящих листьев — тонких, перепончатых, по краям зубчатых, длиной с мизинец. Пурпурными листья становятся лишь под осень, а до того они зеленые. Кора побегов тоже нарядная — рыжевато-серая. Цветет кустарник в самом начале лета. Цветки желтые, душистые, собраны в повислые кисти. В этих кистях любят паломничать пчелы: барбарис — отменный медонос. Обычно кустарник селится по затененным опушкам, на песчаных холмах, вдоль речек, особенно по склонам, и среди кустарников. Стойкий к морозам, не боится зимы и неприхотлив к почвам. В насаждениях барбарис обыкновенный (*Berberis vulgaris*) встречается вплоть до Архангельска, но в диком виде, растет в основном в Крыму и на Кавказе, в средней полосе России и в Подмосковье попадает довольно редко.

Ягоды барбариса особенно вкусны после первого осеннего заморозка. Едят как свежими, так и после переработки. Из них готовят соки, квас (почему одно из прозвищ кустарника — квасница), варят варенье, джем, мармелад и конфетную начинку. На Кавказе из ягод барбариса делают приправу к шашлыку и овощным блюдам: заменяют каперсы. Для этого по осени срывают плоды целыми веточками, укладывают их в банки и заливают прокипяченной соленой водой (на три стакана воды берут 100 граммов соли). Закрытые банки обвязывают, хранят в прохладном месте.

Варенье из барбариса готовят так. Собранные ягоды очищают, ненадолго замачивают в тепловатой воде и затем варят в сахарном сиропе минут 30. На килограмм плодов берется шесть стаканов воды и 2 килограмма сахара. Весьма аппетитен мармелад из барбариса. Чтобы его приготовить, спелые ягоды очищают, моют, затем варят в воде. Разваренные плоды откидывают на решето, а когда вода стечет, их протирают через сито, массу смешивают с сахаром (750 граммов пексту на килограмм массы), после чего ее уваривают до готовности.

Молодые листья барбариса тоже съедобны, их употребляют вместо щавеля, содержат яблочную кислоту и жизненно важные витамины. Из свежих листьев готовят салаты и разного рода маринады — они обладают противогинготными свойствами. Незрелые ягоды, кора, листья и даже корни барбариса богаты алкалоидом берберин, способным останавливать кровь, усиливать работу сердца и понижать кровяное давление. Препарат из барбариса берберин помогает оттоку желчи, облегчает острые боли, унимает воспаление печени и желчного пузыря.

Целительные свойства барбариса известны людям с глубокой древности. В средние века это растение применяли при желтухе и малярии. Барбарисовый сок — легкое слабительное средство.

При недостатке витамина С им снабдят организм даже веточки, стоит их очистить и пососать. Корни и кора барбариса, как уже упомянули, тоже обладают лекарственной силой: их вытяжками полощат рот при воспаленных деснах. Лечат этой вытяжкой и кожные экземы. Водную вытяжку готовят просто: в кипяток кладут измельченную сушеную кору или измельченный корень (из расчета половина чайной ложки на стакан воды), после некоторой выдержки настой пьют по полстакана три-четыре раза в день.

Листья барбариса срывают сразу же после цветения кустарника (в первой половине июня). Сушат под навесом или на чердаке.

Ягоды берут зрелыми, сухими, с восковым налетом. Собранные с росой или в дождь, они быстро раскисают и ни для варенья, ни для изготовления лекарственных препаратов не годятся. Лучшим справедливо считается утренний сбор — эти ягоды выдерживают даже дальнюю перевозку. Сушат их, как всякие ягоды, на солнце или в духовке на небольшом жару.

Барбарис — один из лучших кустарников для живых изгородей. Его колючие заросли совершенно непроницаемы для домашнего скота. К тому же барбарис известный медонос. Где его много, там быстрее тягелеют ульи. Древесина этого ветвистого, рослого кустарника (достигает трехметровой высоты), как кость, крепкая, цветом она желтая, но с бурым ядром. Может быть использована для мелких токарных поделок. Барбарисовый сок с квасцами окрашивает ткани в ро-

зовый цвет. С помощью корней когда-то окрашивали кожу, при этом желтый колер получался ярким, прочным.

Барбарисов в нашей стране 12 видов. Из них наиболее распространен барбарис обыкновенный. На Дальнем Востоке встречается барбарис амурский, обладающий теми же целительными свойствами, как и его обыкновенный собрат. Да и внешне они похожи, разве что листья у барбариса амурского длиннее (до 10 сантиметров), да по краям у них зубчики колючие. Очень интересны среднеазиатские барбарисы — их плоды черные, вроде плодов черемухи, только продолговатые. Как и красноплодные, содержат активное вещество берберин.

Горсточка живых леденцов барбариса кого же не обрадует в сентябрьский теплый полдень! Они кислее лимона и прохладительнее кваса. Берега рек, каменистые холмы, загложшие овраги, взлелеявшие эти ягоды, будто напитали их соками душистых трав и свежестью степных рассветов. Срывая плоды с куста, помните: часть урожая надо оставить птицам. Они любят кислянку, растаскивают семена ягодника в самые разные стороны, способствуя тем самым размножению растений. Несорванные плоды остаются на пруточках барбариса до весны, сочня и подслащиваясь от морозов. Стойкостью к зимним невзгодам барбарис напоминает калину и «сибирский ананас» — облепиху. Своим изяществом, своей миловидностью он соперничает с гортензией, чубушником и спиреей. Всем взял барбарис, светолюбивый и засухоустойчивый кустарник.

Клюква. На склоне сентября, в пору журавлиного отлета, зеленые подушки мха на болоте подрумяниваются вдруг. Пройдешь по таким кочкам и за собой красный след увидишь. Клюква поспела, пламень-ягода! Крупные бусинки ее плодов зарделись, засочнели, в лукошко просятся.

Клюкву собирают дважды в году — осенью и весной. Ягода осеннего сбора тугая, неоднородно окрашенная, зато хранится долго и богата витаминами. Берут ее до самого покровного снега, пока не заметет болотные уголья. Весенняя, так называемая подснежная клюква, выглядит куда как справно, ягода к ягоде, и все лоснятся от переизбытка сока. Кажется, что дотронься до наливного шарика — и он брызнет пур-

пурным соком. Но кожица клюквы прочная, гибкая. Одно неважно у весенней клюквы — хранится плохо, да и за зиму витамины порастеряла. Остальное все при ней — кислит, холодит, аппетитна.

Клюква поистине скопидомка: в условиях неуютной болотной жизни она ухищряется накопить богатейшую гамму питательных веществ. В ее плодах обнаружены глюкоза, фруктоза, сахароза, органические кислоты — лимонная, яблочная, гликолевая, щавелевая и бензойная, обладающая антисептическим действием. Потому-то клюква и не плесневеет, не портится месяцами. Ее законсервировать — дело совершенно простое. Собранные по осени ягоды заливают кипяченой водой и так хранят в течение девяти месяцев. Блюд из клюквы делают множество. Кисели, варенье, мусс, соки, морс — во всех видах хороша болотная дикарка. Особенно приятен клюквенный сок — дедовский напиток здоровья. Делают его так: клюкву разминают, складывают в мешочек, помещают мешочек в кастрюлю с водой, затем добавляют туда сахар из расчета 200 граммов на литр сока. Кастрюлю ставят на огонь, доводя смесь до кипения, после чего сок разливают в бутылки. Закупоривают их, когда сок остынет. Оставшиеся в мешочке выжимки не выбрасывают. Их снова можно использовать для приготовления вкусного напитка.

Исстари любимое в народе блюдо — клюквенный кисель. Готовят его просто: перебранную вымытую ягоду разминают толкушкой, разбавляют массу холодной водой — стакан воды на 400 граммов клюквы, сок сливают, а выжимки заливают двумя стаканами горячей воды и кипятят 3—5 минут. Отвар процеживают, ставят в кастрюле на огонь, кладут сахар, доводят до кипения. После этого в отвар вливают разведенный в охлажденной воде крахмал. Кисель помещивают, пока не закипит, а как закипел — готов. Теперь в него остается добавить ранее отжатый сок, еще раз размешать, и блюдо готово.

А как замочить клюкву? Для этого перебранные и вымытые в холодной воде ягоды засыпают в чистую ошпаренную кадку, встряхивают ее, чтобы клюква улеглась плотнее, затем заливают кипяченой охлажденной водой. Уровень воды доводят до уровня ягод. Кадку поначалу держат в теплом помещении, потом

спускают в подвал. Клюква будет еще вкуснее, если в нее положить несколько антоновских яблок. Некоторые знатоки лесных гостинцев заливают клюкву не водой, а раствором, приготовленным из расчета: две столовые ложки сахара и половина чайной ложки соли на литр воды. Раствор перемешивают, доводят до кипения, затем охлаждают. Моченая клюква освежает винегреты и салаты, как гарнир придает мясным и рыбным блюдам приятный привкус.

Кто ж от мала до велика не любит насладиться клюквой в сахаре? Чтобы приготовить это лакомство, нужно запастись сахарной пудрой (ее берут столько же по весу, сколько и ягод), яичным белком или желатином. Отобранные целые плоды моют, тщательно просушивают, потом смачивают яичным белком или раствором желатина и высыпают на решето. Когда лишний белок (желатин) стечет, берут горсть сахарной пудры и смешивают с нею клюкву. После этого ягоды высыпают в оставшуюся пудру, в которой и перекатывают их до тех пор, пока не получатся крупные сахарные шарики. Клюква в сахаре хранится исключительно долго, как и просто пересыпанная двойным количеством сахарного песка.

Клюква (*Oxycoccus quadripetalus* Gilib) — болотный кустарничек с тонкими буроватыми стеблями и мелкими вечнозелеными листочками. Верхняя сторона листочков зеленая, нижняя серебристая, оттого что покрыта восковым налетом. Цветет клюква в июне, когда окончательно прогреваются болота. Цветки поникающие, розовато-красные, располагаются по концам прошлогодних ветвей. Держатся цветки долго, недели две. Да и как меньше, когда на болоте насекомых-опылителей немного, а клюква занимает огромные пространства.

Клюква — лежебока, ее стебли сеткой затягивают замшелые кочки, укореняясь нитевидными корешками. Питательные вещества этим корешкам приходится добывать из скудных болотных почв. И добывают они их с помощью мельчайших грибов, образующих в почве разветвленную микоризу (грибницу). Клюква чрезвычайно приспособлена к суровым условиям холодных болот. Известно, что при всем обилии воды на болоте там все же ощущается водное голодание растений, так называемая физиологическая засуха. Вызвано это тем,

что корни болотных растений, погруженные в ил, залитый водой, не получают достаточного количества воздуха для дыхания. А ведь процесс дыхания связан с испарением воды листьями. Уменьшить потерю воды жилище болот помогают мелкие кожистые листья, покрытые воском. Они весьма скупы на испарение, восковой налет защищает их от излишней влажности воздуха, которая так характерна для болота. Даже то, что листья клюквы располагаются на стеблях разреженно, — совсем неспроста: летом на открытых кочках не скрыться от докучливого солнца, и чтобы растение меньше угнеталось, оно не поддается натиску лучей, предоставляя их владычеству наименьшую свою живую поверхность.

Несмотря на громадные естественные заросли клюквы (в нашей стране насчитывается 1,5 миллиона гектаров этих угодий), сбор северной ягоды все же явно недостаточен. Причина — чрезмерная разбросанность диких ягодников, их значительная удаленность от обжитых мест. В результате болотные клюквища используются не полностью, а те, что используются, обладают сравнительно низкой продуктивностью. Между тем заросли клюквы даже при минимальном уходе значительно повышают урожай кислой ягоды. Так возникла идея создания искусственных плантаций клюквы.

Не дремлют и селекционеры. Сотни километров прошли они по зеленым подушкам мха, разыскивая крупноплодную клюкву. И вот на Олонецких болотах в Карелии найдена клюква, каждая ягода которой с хорошую вишенку (2 сантиметра в диаметре!). Урожайность такого клюквища исчисляется десятками тонн с гектара. Обнаружены еще и сибирские формы крупноплодной клюквы, их также начинают осваивать специалисты по разведению пламень-ягоды. Представляют интерес и американские селекционные сорта клюквы. Например, сорт Центенниал вполне может удовлетворять стандартам на отечественную ягодную продукцию. Эта клюква и крупна, и вкусна, и богата питательными элементами. Чтобы облегчить труд сборщиков, инженеры подумывают о создании машин для счесывания ягод клюквы. За границей уже такие машины есть.

Сбор клюквы — один из самых популярных ягодных промыслов. Поэтому охрана естественных зарос-

лей этого растения, разумное пользование ими — задачи насущные. Надо помнить, что клюква нужна не только людям, но и большому числу наших меньших братьев. Ее ягодами питаются рябчики, тетерева, куропатки. На клюквенных болотах подкрепляют силы весной пролетные гуси, журавли и цапли. Да и четвероногим она необходима: на клюквищах откармливаются отощавшие за зиму медведи, сюда забегают позавтракать заяц-беляк, куница и даже белка. Причем для животных болотная ягода не только пища, но и лекарство: клюква и питает и лечит.

Целительная сила этой дикарки известна людям издавна. Кружка клюквенного сока унимает жар при болезни, устраняет утомляемость, укрепляет сон, а частое употребление дедовского напитка вообще повышает сопротивляемость организма ко многим болезням. Ценнейший микроэлемент железо, так необходимый для человека, накапливается богато лишь в этой ягоде. Кому прописана бессолевая диета, тому клюква заменит соль. С клюквой всякая еда приятна.

Любите и охраняйте чудо-ягоду, не позволяйте скудеть ее щедрым плантациям!

Боярышник. О боярышнике в загадке говорится: «Стоит дерево кудряво, а когти волчьи». Кто обнесет сад боярышником, может забором не обзаводиться. Ни домашний скот, ни зайцы, ни озорники мальчишки в такой сад не проникнут. Причем зеленая защита будет служить исправно не одну человеческую жизнь. Боярышник — деревце-долгожитель, попадаются стволы 400-летнего возраста.

Чем еще интересен боярышник? В его кудрявых колючих ветвях каждую весну поселяются певчие птицы. Здесь их не тронет хищник, будь то остроглазый ястреб или коварная кошка. Беспощадные жала шипов отобьют охоту посещать крону любому злоумышленнику. Вот и щебечут беспечно тут певчие птички со своими выводками. А где много птиц, насекомые не портят посевов, не приходится там опрыскивать сад химикатами, а на огородах — не добирать сочных овощей. Пернатая стража надежно блюдет интересы хозяина.

Обладает боярышник и лечебными свойствами. Цветы его утишают нервы, излечивают сердечно-сосудистые расстройства. Целящая сила боярышника так

велика, что его цветки входят в непременный фармакопейный сбор. Яблочки кудрявого деревца — съедобны, их срывают для киселей и варенья, а высушенные и размолотые, они исстари считаются подспорьем хлебу. Боярышниковая мука придает тесту приятный фруктовый привкус. Хлебницей уважительно называли крестьяне боярку. При недороде пособит, а когда всего вдосталь — полакомит. Небесполезна и кора — употреблялась для окраски тканей в веселый красный цвет. Древесина боярки прочная, вязкая, радужная — годится на разного рода столярные поделки. Из нее точат игрушки и художественную посуду.

Боярышников в нашей стране много, почти 50 видов. И растут они всюду, кроме Крайнего Севера. Самый интересный вид боярышника из тех, что растут у нас дико или в одичавшем виде, — боярышник багряный (*Crataegus sanguinea* Pall.), с кровяно-красными плодами. Его зачастую так и называют — боярышник кровяно-красный. Повстречается он не только по опушкам светлых лиственных лесов, но и возле рек, заросших плотной кустарниковой растительностью, и на склонах гор, нередко выжженных основательно и только кое-где украшенных вихрами колючих кустов. Особенно много кровяно-красного кустарника в садах и парках, где он приручен с давних времен как дополнение к фруктовым деревьям и ягодникам, а так же, как весьма стойкое растение. С собой этот боярышник складен, но невысок, разрастается кустарником или маленьким деревцем около 3 метров высоты. В одичавшем состоянии его много бывает восточнее Волги, в Сибири, Средней Азии. Окультуренные формы расселены повсеместно. Великолепно себя чувствует и хорошо плодоносит в среднем ярусе леса, но не чуждается и открытых мест, как-то опушек, приовражных полос отчуждения и склонов гор.

Цветет багряный боярышник поздно, оттого что просыпается чуть ли не позже других кустарников. Уже весна на исходе, а он все стоит голый, невзрачный. Но вот наконец ветви нарядились в белые цветки, повеселели, и круглые щитки соцветий заслонили голую арматуру кроны. По мере цветенья разрастаются и листья, каждая пластинка — ромб, неровный по краям. В мелких душистых цветках и подрастающих листочках боярка состязается по красоте с цветущей

рябиной и даже с сиренью. Цветы боярышника собирают вполне раскрытыми, в бутонах они плохо сушатся и буреют.

Летом боярышник исподволь набирает плоды. Румянцем они нальются лишь в сентябре. Краснеют ягоды, краснеет и листва. В октябре кустарник сбрасывает свои ромбы и ветки предстают сплошь облепленными роскошными кистями. В каждой кисти — горсточка мелких яблочек. Бывают они и круглые, вроде крупных горошин, и продолговатые, как семена фасоли. Есть свежими эти плоды вряд ли кто отважится — несладки и мучнисты. Но запasti их впрок полезно для дома. Плоды боярки богаты кислотами — яблочной и лимонной, в них содержатся сахара, дубильные вещества, эфирное масло и витамины. Недаром этот продукт с давних времен подлежит заготовке: годится для выработки фруктовых чаев и суррогата кофе.

А вот как делают домашние заготовки из боярышника. Для приготовления джема отобранные и вымытые плоды (1 килограмм) помещают в кастрюлю, затем добавляют туда полстакана воды и ставят на огонь. Варят до размягчения ягод. Отвар сливают в отдельную посуду, а плоды протирают через дуршлаг и затем смешивают с сахаром и ранее слитым отваром (сахарного песка берут в равных весовых соотношениях к ягодной массе). После чего смесь опять варят, доводя ее до густоты сметаны. Вкус джема улучшится, если добавить в него немного лимонной кислоты.

Для приготовления боярышника, протертого с сахаром, мякоть плодов смешивают с сахаром (на килограмм пюре полкилограмма песка), после чего раскладывают в горячие банки для пастеризации. Перед укупоркой наполненные банки выдерживают в кипящей воде 20—25 минут.

Для аптекарских целей из плодов боярышника фармацевты получают целебные настои и экстракты, облегчающие гипертонические недуги и сердечные заболевания. Из цветков и плодов боярышника багряного и боярышника колючего получают экстракт, который входит в состав кардиовалена, препарата, хорошо известного сердечникам.

Боярышник обрывают до заморозков, в начале октября. Плоды срывают в кистях, после чего плодоножки удаляют. Заодно отбрасывают и недозрелые

ягоды. Сбор сушат в печах или на открытом воздухе. При частом перемешивании плоды не слипаются в комки и сырье получается более высокого качества. Усыхает боярышник по весу в 4 раза.

КОВАРНЫЕ ЯГОДЫ

Привольны и щедры подмосковные леса! Одаривают они нас грибами, ягодами, целебными травами, благотворно влияют на организм покоем и здоровым воздухом. И посещение леса не должно омрачаться коварной находкой. Ведь наряду с полезными в лесу есть немало и опасных для здоровья ягод. Не брать их и не рвать! — таково непреложное правило обращения с коварными ягодами. Помните это сами и научите этому детей. Неопытность может обернуться несчастьем.

Одни из самых опасных ягод в русском лесу — ягоды **волчьего лыка**. (*Daphne mezereum*). Что же представляет собой это растение?

Апрельский лес. Спешно набирается тепла его жухлая листовенная подстилка, которую буравами сверлят зеленые побеги трав. От солнечных лучей и теплого воздуха основательно прогрелись кроны и стволы деревьев, и теперь в них безудержно бродит живительный сладкий сок. И уже первые цветочки радуют глаз наблюдателя. Как не полюбоваться, к примеру, дафной, прозванной в народе волчьим лыком. Собой дафна коротышка, ее кустики с локоток или немного выше. Зато душиста и симпатична! Алые цветочки снизу доверху унизывают тонкие веточки, будто бантиками разубран лесной кустик. Фенологи прозвали волчье лыко лесной сиренью за сходный запах. Только подолгу не вдыхать его — дурманит и кружит голову. Ведь волчье лыко, по-другому волчец, волчеягодник, — растение ядовитое, причем ядовитое во всех своих частях.

В коре волчеца содержится ядовитое вещество мезереин, в коре и плодах кустарника — гликозид дафнин, также очень ядовитый. Сушка не уничтожает действующего начала, и высушенное растение остается жгучим, токсичным. Но всего опаснее ягоды волчьего лыка, которые созревают в ходе лета. Десять — пятнадцать штук — смертельная доза для человека. Ягоды помимо мезереина накапливают еще яд коккогнин,

вызывающий тяжкие отравления. Пострадавшего бьет судорога, он чувствует колики и упадок сил; зрачки его глаз расширены, воспалены. При сильном отравлении больной страдает рвотой, поносом, а затем и вовсе теряет сознание. Ему немедленно очищают желудок, как противоядие дают глотать лед и слизистое питье: кисель или отвар.

Надо оберегать от волчьего лыка детей. Чаше всего именно дети отравляются коварными ягодами. Летом, в пору походов за земляникой и черникой, они по незнанию могут принять плоды дафны за съедобные и собирать их. С виду ягоды волчьего лыка похожи на красную смородину, но путать их категорическим образом нельзя. Надо разъяснить детям, что красная смородина в нашем лесу не растет и все похожие на нее дикие ягоды не съедобны.

Домашние животные, за редчайшим исключением, почти не отравляются волчегородником. Жгучий сок кустарника отпугивает их. Правда, пастухи наблюдали иногда, как овцы или козы щипали зелень дафны без вреда для себя. В малой порции листва, по-видимому, для них не опасна. Во всяком случае, этот скот волчегородником не отравлялся. Интересно, что для дроздов не вредны даже ягоды дафны. Они их поедают без каких-либо опасных последствий, растаскивая семена по всему лесному приволью. Выходит, сеятелями волчьего лыка бывают прежде всего птицы. Проглоченные ягоды перевариваются частично, семена, например, остаются всхожими и после сложного путешествия по желудочно-кишечному тракту.

Говоря о вреде ядовитого растения, справедливо сказать и о его пользе. Все тот же волчегородник небесполезен в лесу. Судите сами, его ранневесенние цветы — великолепное пчелиное пастбище. Медоносность цветов исключительно отменная. Ядовитая кора дафны может поставлять ценный краситель для шерсти. Умелое применение ядов в медицине — в интересах здоровья. Издавна настойку из коры волчегородника используют при растираниях от ревматизма, а сушеные ягоды применяют при тромбофлебитах.

Соперник по ядовитости волчьего лыка — **ландыш майский** (*C. majalis*), тот самый, что славится своими лекарственными свойствами. Ядовиты красные ягоды растения, которые легко отыскать в августовском лесу.

В многолетней практике пастухов конечно же припомнится случай, когда корова или лошадь набиралась этой ядовитой травы. И как результат рвота, понос, учащенное мочеиспускание. Животное испытывает слабость, деятельность сердца и дыхание у него нарушаются. Чаще ядовитыми растениями отравляется завозной скот, местный же обычно хорошо знает подножные корма. Охотно питается травой ландыша разве что пятнистый олень, да ведь его меню так разнообразно, что включает едва ли не всех кормовых пасынков лесного разнотравья. Для человека ягоды ландыша чрезвычайно ядовиты.

Достаточно ядовита родственница ландыша — трава **вороний глаз** (*Paris quadrifolia*). Причудливое народное прозвище растение получило за черную ягоду на конце стебля. Цветок у растения перед тем был тоже один, зато красовался он весьма продолжительное время. Видовая помета вороньего глаза — квадрифолия намекает на строение мутовки, которая состоит из четырех крупных листьев.

У вороньего глаза особенно ядовиты корневище и плоды, в них содержится бесструктурное вещество отвратительного вкуса — паристифин. Этот ядовитый сапонин опасен для крупного рогатого скота и лошадей. Мелкий копытный скот меньше восприимчив к растительным ядам, как и птицы, которые поедают черные ягоды в большом количестве (относительно своего веса) и не отравляются. Ошеломление, судороги, паралич — вот признаки отравления вороньим глазом.

Еще одно ядовитое растение — **воронец колосистый**. С описанной выше травой оно только созвучно. Листья воронца несколько напоминают листья бузины, что и отмечено в ботаническом названии — *Actaea spicata*. Все растение токсично, и ядовитость его не пропадает целиком даже при высушивании. Ягоды у воронца свисают кистями, цветом они могут быть черные или красные. Те и другие ядовиты, вызывают тяжелые отравления.

Но и воронец небесполезен. Раньше из его спелых ягод варили черную краску для крашения шерсти. Вороней цвет — черный, отсюда и «воронец». Умели готовить из этих ягод и прочие чернила. Молодые листья и ветки воронца дают красную краску.

Кто знаком с лесом, знает, конечно, и **жимолость**

(*Lonicera xylosteum*). Ее темно-красные плоды, сидящие попарно, густо унизывают кустарник. Кажется, находка из находок. Но брать эти ягоды нельзя! Поспевают они в июле — августе, а цветет кустарник в конце весны. Цветки желтовато-белые, сидят по два на общей пазушной цветоножке, опыляются пчелами. Для людей плоды жимолости небезопасны, а птицы питаются ее ягодами. Листьями жимолости лакомятся овцы, чрезвычайно охочие до них. Древесина кустарника твердая, как кость, и когда-то из нее делали ружейные шомполы и кнутовища. Вологодские кружевницы старались обзавестись коклюшками из жимолости: больно уж мелодично перестукивают в работе. Живет жимолость 20—25 лет, и даже садоводами разводится для живых изгородей — прочный и красивый заслон против господствующих ветров.

Интересно, что в Сибири и на Дальнем Востоке растет съедобная жимолость. В отличие от несъедобной ягоды ее не красные, а темно-голубые. Сибиряки их потребляют свежими, в варенье, киселях, а также в желе и напитках. Съедобная жимолость вполне подходяща для ягодных посадок в северных садах.

Надо помнить и о таких коварных плодах, как ягоды **белокрыльника болотного**, **купены лекарственной** и **паслена сладко-горького**, попадающего в зарослях кустарников. Только осторожность и опыт вполне предохранят от непредвиденных последствий. Коварные ягоды опасны для новичка в лесу, кто же их различает «в лицо», сведущ в свойствах лесных растений — тот вне опасности.

РОДНИК ЗДОРОВЬЯ

С нетерпением ожидают зеленую весну люди. Ведь майский день знатен не одними земледельческими трудами, славится он и щедротами. И пусть неказисты его гостинцы, зато ко времени приходятся. Майская витаминная зелень очень кстати, оздоравливает организм, делает человека бодрым и сильным. Вот почему рачительные хозяйки никогда не отказываются от пищевого подспорья, доступного в зеленой кладовой весны. В народном календаре выделялся даже особый день «Мавра — зеленые щи» (16 мая по новому стилю),

когда в старину на многих крестьянских и даже господских столах появлялось аппетитное блюдо, сваренное из нежной зелени луговых и лесных трав.

Скептики скажут: зачем жевать травы, коль не переводятся огородные овощи? Правильно, свежие овощи люди умеют хранить до нового урожая. Но ведь не секрет, что при длительном сбережении и капуста, и свекла, и морковь, и лук теряют значительную часть витаминов. Поэтому весенние съедобные растения надо рассматривать не как соперников огородным овощам, а как дополнение к ним, как уникальную витаминную и вкусовую добавку.

Не зря весеннюю съедобную зелень величают родником здоровья.

Самый лакомый гостинец мая — крапива. Сочная, свежая зелень листьев и молоденьких стеблей годится для щей, борщей, идет для начинки пирогов. Более старые листья можно засаливать впрок, как капусту. Тридцать граммов зелени крапивы обеспечивают человека на сутки каротином и витамином С! В зеленой кладовой природы не так уж много трав, обладающих подобными ценностями. Оттого-то крапиву полезно и самим есть, и скармливать домашним животным.

В борах май уже с первых чисел порадует кислицей. Кладите ее в салат, заправляйте ею щи и похлебку, ешьте просто так, пока не набьете оскомину. На вкус свежая кисличка напоминает лимон, разве что еще приятнее и нежнее.

Молодые свежие листья дикого щавеля подходят как нельзя лучше для щей, супов и на соусы. Майская зеленая ботвинья со щавелем будет еще аппетитней и краше. Растение это вполне восполнит нехватку шпината, который не везде на селе любят и умеют разводить. Незазорно весной и взрослому полакомиться только что набранным щавелем. Особенно вкусны молодые стрелки: ломай и ешь! Значительно в них содержание белков, сахаров и минеральных веществ. Заготавливают щавель на зиму и в виде пюре. Для этого его очищают, моют в холодной воде, затем пропускают через мясорубку и складывают вместе с солью в стеклянные банки. Закупоривают их после кипячения. Еще легче сушить щавель: рассыпают тонким слоем под навесом, а потом складывают сухой лист в ящик, обложенный бумагой.

Совсем рядом с жильем человека произрастает еще одна отменная съедобная трава — сныть. Многим невдомек, что сваренные из сныти щи по вкусу не уступают капустным. Собирают молодые неразвернувшиеся листья и черешки. Нежные стебли тоже подойдут для стола, только с них надо срезать кожицу. Черешки и стебли неплохо положить в салат — придадут пикантный привкус, к тому ж и очень полезны. Интересно, что эта обыкновенная сныть выручала людей в суровые военные годы. Московские старожилы, наверное, помнят, как весной и летом 1942-го, а затем и 1943 года в столичных столовых широко пользовались листьями сныти. Коллективами выезжали пищевики в пригородные леса, чтоб заготовить на зиму этой травы. Сныть рубили и солили, как капусту, ее протирали в пюре и хранили долгие месяцы. Дикая зелень была важна как питательный и витаминозный продукт, избавлявший людей от мучительных последствий недоедания.

Тмин, по-другому анис. Кто из деревенских ребятишек не пробовал по весне его сочные пахучие стебельки! Щавель с ними и в сравнение не идет: от него сразу оскомина, анис же не кислый, а пряный. Зеленый стебелек тмина годится для приправы салата. В августе тмин плодоносит, его семена собирают для ароматизации хлеба, а также для отдушки солений и квашений. Молодую траву можно посушить на воздухе и спрятать в банке на зиму.

Издавна на Руси лакомятся очищенными стеблями борщевика — имеет сладковатый, приятный вкус. По весне, когда борщевик берется за силу, он нежен и у него съедобны не только стебли, а и разворачивающиеся листья. Чтобы уменьшить острый запах, зелень борщевика ошпаривают и только после этого кладут в борщ или ставят тушить. Впрок борщевик хорошо мариновать, но тоже после предварительной ошпарки. Очищенные от кожицы стебли идут как на жаркое с мукой и маслом, так и в засолку. За раннее отрастание весной и за приятный вкус борщевик пользуется среди знатоков питательной зелени большой популярностью.

Не отказывайтесь и от молодых листьев одуванчика. Рвут их до цветения корзинок, то есть в первых числах мая. В салатах, такой дар весны вполне заменяет шпинат. Горечь отбивают, обдав листья два раза

крутым кипятком. Листья растения исключительно богаты полезными микроэлементами и обычно рекомендуются малокровным, а также истощенным людям. За-маринованные бутоны одуванчика — утонченная при-права к мясным блюдам, заменяют каперсы.

Круг ранневесенних съедобных трав так широк, что приходится останавливаться на главных, на тех, что с пользой применяются опытными людьми. Вот, напри-мер, хвощ полевой. Растение пригодно в пищу только весной, когда спороносные молодые побеги стрелами торчат по залежам, мокрым лугам с глинистой или песчаной почвой. Побеги хвоща едят в запеканках, пи-рожках или так — обваренными, а то и в сыром виде. Столетиями был в почете этот «овощ» на крестьян-ском столе. Земляные орешки хвоща (клубеньки на корневищах) также съедобны: едят печеными и варе-ными.

Неплохо ранней весной отведать витаминный салат из листьев первоцвета (баранчиков), медуницы, дяги-ля и полевой сурепки. Все эти травы отрастают так ра-но, а сурепка и вообще из-под снега зеленой выходит, что обрадуют витаминной пищей задолго до появления огородных овощей — спаржи, шпината и редиски. Осо-бо пытливые искатели родников здоровья могут по-пробовать суп из юных побегов папоротника-орляка. Такие побеги поддаются сушке и могут храниться круг-лый год.

Не следует отворачиваться и от лебеды — извест-ного шпинатного растения. Ее тонкие треугольные ли-стья с мучным налетом так богаты каротином, что три-четыре щепоти зелени восполнят суточную потреб-ность человека в этом необходимом провитамине. Ли-стья белой лебеды хороши для салатов, щей и супов. Спелые семена раньше запасали как подспорье хлебу.

Весенняя дикорастущая зелень требует соблюдения некоторых правил обработки. Так, травы нельзя долго варить, иначе самые ценные в них витамины разру-шатся. Потому-то, когда готовят суп или щи на зеленой основе, то очищенную, промытую в холодной воде тра-вянистую продукцию рубят и кладут в бульон лишь перед концом варки. Лучше всего варить зелень на пару. Приготовленную пищу используют сразу же. Травы в салаты подбирают по вкусу, чем зелень раз-нообразнее, тем лучше. Конечно, такой салат не забы-

вают сдобрить солью, сметаной или маслом, а то и перцем, горчицей — кому как нравится. Если из весенних трав готовят пюре, то для этого сбор — щавель, крапиву, сурепку, лебеду — перебирают, промывают, затем варят в небольшом количестве воды (опять-таки лучше на пару), а когда станет мягкой — протирают через сито. Пюре подправляют мукой, маслом и сливками, затем солят и после подогрева подают на стол. Воду из-под зелени можно использовать и для супа и для щей. Нельзя варить и хранить травы в железной или медной посуде, поскольку эти металлы губительны для витаминов.

ЧАЙ БЕРЕНДЕЯ

Чай — поистине самый распространенный напиток. Где бы человек ни оказался, а стакан кипятка, сдобренный щепоткой заварки, и согреет и взбодрит. Но ведь натуральный чай на Руси пьют с XVII века, с царствования Алексея Михайловича, а задолго до того и после в простонародье пили травяные настои и фруктовые напитки, так сказать, чай свойские.

В лесах, на лугах и в садах — сколько хочешь растений, листья которых могут заменять натуральный чай. Берут их с кипрея, земляники лесной, малины, яблони, ежевики, черники, вишни, липового цвета. Весной травознаи пьют чай из брусничных почек. Не забудут они положить в чайник и щепотку кислицы: по вкусу не уступает лимону. А чага, а душица и побеги цветущего вереска, тимьян, молодые нежные листья таволги и бадана — напитки из них столетиями проверены в крестьянском быту! Что касается аромата, крепости и приятного вкуса, то всем этим травушки-муравушки обладают вполне, надо лишь уметь хорошо их заготовить.

Листья и цветы. Листья для заварки и заготовить легче, да и продукт они дают внешне весьма схожий с натуральным чаем. Свежие и сушеные листья можно применять в заварках отдельно или в смесях. Обычно, когда напиток готовят наскоро, по-походному, берут один-два вида растений. Дома пользуются уже большим количеством — каждый из них внесет свою лепту в рождение отменного напитка.

Чаще всего чай заваривают молодыми листьями брусники, черники, ежевики, малины и черной смородины. Бывалые знатоки флоры здоровья рекомендуют не обходить вниманием также листья таволги, шиповника, вишни, яблони и груши, побегов тимьяна и душицы. Что ж, пожалуй, и на этом перечень чайных претендентов не кончается. Известно, что немцы, например, в такой перечень еще включают листья просвирника, манжетки, погремка, подорожника, ясменника, сивца, тысячелистника, пижмы, грушанки, лаванды, горечавки и душистого колоска. Они находят возможным даже не пренебрегать для чайного застолья листьями вяза, ивы, ясеня и березы. Конечно, подобные рекомендации неплохо было бы проверить при случае и нашим натуралистам.

Сбор листьев ведут в ясные сухие дни, после схода росы, листья не смешивают, на солнце не оставляют — потеряется цвет и аромат.

Сушка — простейший способ заготовки листьев впрок. Сушить лучше под навесом, на чердаках, террасах, раскладывая сырье на бумаге. Можно сушить травы и в маленьких пучках, развешивая их по стенам.

Брусничные и черничные листья собирают в мае — июле, ежевичные — в июне — июле, кипрейные — в июле — августе, яблоневые и вишневые — в августе — сентябре, а лесной малины — все лето. Верхушки вереска срывают, когда кустарничек этот стоит в полном цвету, — в июле — августе.

Сушеные листья осматривают, очищают от поврежденных, примесей, затем их режут на чайники и слегка обжаривают в печи. При обжарке лист теряет свою естественную окраску, темнеет и в заварке дает аппетитный настой. Заваривают чай из расчета 3 грамма заварки на стакан кипятка. Очень приятный цвет дают кипрейный, земляничный, малиновый, вишневый, яблоневый и черносмородиновый напитки.

Ферментация — более сложный способ обработки свежего листа. Применяют при заготовке листьев кипрея, земляники, клубники, малины, ежевики, яблони и вишни. Для этого собранные листья сперва завяливают, чтобы они потеряли часть влаги и стали мягкими (для чего их кладут в тень на 3—5 часов), затем завяленные листья скручивают в ладонях и закатыва-

ют на столе или рифленой доске до тех пор, пока они не сделаются сырыми и липкими. Выступивший зеленый сок — признак того, что состояние клеток листа нарушено и на воздухе там начнутся окислительные процессы. Скрученные листья складывают в ящик, сверху закрывают влажной тканью и так оставляют для брожения часов на семь — девять. После этого листья рассыпают на противень и сушат в печи. Заварка из листьев, прошедших ферментацию, дает вкусный, хорошо окрашенный настой, без травяного запаха и привкуса.

Томление — третий способ обработки листьев. Свежий чайный сбор завяливают, как это делается при ферментации, затем листья загружают в котел (чугун, керамический горшок) и ставят в нежаркую печь часов на двенадцать. Запаренное сырье вываливают на стол, листья закатывают в ладонях и ставят на противнях сушить. Сушеный лист готов к употреблению.

Интересна заварка из смеси разных листьев. Обычно берут в равных количествах сушеные листья яблони и земляники, вишни и яблони, клубники и малины, земляники и клубники, вишни и кипрея, яблони и кипрея и другие сочетания. Чтобы усилить аромат напитка, к сухой заварке неплохо добавить свежие листья, нарезанные стружкой. Приятную отдушку придают листья черной смородины, мяты, душицы, ясенника, донника и тысячелистника. Чай станет еще аппетитней, если в него положить лепестки роз и жасмина.

Заварку из брусничных листьев заливают не кипятком, а холодной водой, после чего чайник ставят на огонь покипеть, а уже затем взвар разбавляют водой. Настой получается хотя и темный, но прозрачный, на вкус несколько вяжущий.

Чаще всего чай заваривают кипрейными и земляничными листьями. Кипрейные листья собирают все лето. Срывают со стеблей лишь здоровые, не поврежденные вредителем или болезнью. Обрабатывают способом ферментации. При просушке сброженного листа следят, чтобы он в печи не подгорел. Нормально высушенный продукт легко крошится в руках, чайники окрашены под цвет натуральных. Интересно, что вкусовые качества «копорки» при хранении заметно улучшаются.

Если кипрейный лист правильно заготовлен, он дает ровный, золотисто-желтый, прозрачный взвар приятного запаха и слабого вяжущего вкуса. Этот с давних времен самый распространенный заменитель натурального чая почитался не лишним при любом достатке.

Для заварки земляничного чая годятся и листья садовых земляник. Причем чай осеннего сбора получится более приятным и на вкус и на цвет. Поэтому земляничный лист срывают в конце лета, когда он застареет и потеряет часть дубителей. У клубники листья срывают с побегов (усов), из них получится более приятный напиток.

Отменной заварка оказывается уже из свежих или наскоро сушеных листьев. Но если сырье завялить, скрутить и посушить после ферментации, такой чай восхитит даже самых придирчивых любителей ароматных напитков. Заваривают чай и сушеными земляничными ягодами.

Чайные напитки из липового цвета знамениты повсеместно. Помимо медового запаха и нежного вкуса взвар этот обладает еще и потогонным действием. Оттого-то самобытные целители охотно включали липовый цвет в фармакопейный сбор для лечения разного рода простудных заболеваний. Но и здоровому человеку этот чай полезен — превосходно утоляет жажду, надолго запоминаясь своим особенным ароматом. И пусть пот прошибет пьющего запашистый чай, беды в том нет, не надо только сразу выходить на холод.

Рвут цветы без узких желтоватых листочков, но можно и с ними. Сушат в печи или на солнце. Перед заваркой сушеный липовый цвет слегка поджаривают, а чтобы вкусовой букет напитка стал богаче, в чайник добавляют щепотку смеси из листьев других растений. Срывают липовый цвет лишь при сухой погоде, в утренние часы.

Плоды и корни. Исстари на Руси пользовались отварами из сухих плодов и корней. Умели употреблять продукты леса и сада также в чаях, квасах и сбитнях.

Мы уже упомянули о заварке из сушеных ягод земляники. Не менее вкусны напитки, настоянные на плодах рябины, шиповника, боярышника, терна и ябло-

ни-дичка. Надо лишь умело обработать лесные дары и вдумчиво обставить чаепитие.

Заварку из плодов и корнеплодов заготавливают в виде сухого сбора или «малинкой» — с добавлением в чайный продукт немного патоки.

Обработка плодов сводится к сушке, обжарке и дроблению. Все эти операции ведут по каждому продукту отдельно, а смесь для заварки составляют, исходя из вкуса тех, кто собрался чаевничать. Дробят обжаренные плоды с таким расчетом, чтобы крупка получилась по возможности равномерной и сечение каждой «чаинки» не превышало бы 6 квадратных миллиметров. Самую мелкую крупку (2×2 мм) пускают в «малинку», а среднюю и большую оставляют для сухой заварки. Обычно в домашних условиях для этой цели пользуются ступками, кофемолками и мясорубками.

Рябину собирают после первых морозов, когда она несколько подсластится. Сушат плоды осмотрительно, из-за обилия сахаров рябина на сильном огне чернеет снаружи и пригорает, оставаясь в середине совершенно сырой. Подгорелый продукт будет горчить в заварке. При медленной сушке рябина просушивается равномерно, почти не меняет окраски, практически теряет горечь и становится слаще.

Сушеную рябину полезно подрумянить — теперь уже не страшен огонь в 160—180 градусов, ибо, обжаренная, она не слеживается, да и цвет настоя дает более густой. Во фруктовую заварку рябину кладут из расчета четверти навески, иначе напиток получится жгучим, с горчинкой.

У боярышника в чайную заварку годятся как листья, так и плоды. Срывают плоды осенью, когда они размягчатся и помягчают. После сушки продукт поджаривают на сухой сковородке, а затем мельчат. Благодаря высокому содержанию растворимых веществ настой окрашивается густо, на вкус приятен.

Плоды колючего терновника редко попадают в лукошко самодеятельных натуралистов: отпугивает терпкий сок. Но если терн подержать на морозце, то его плоды окажутся куда как съедобны! Прозябнув, они теряют лишнюю терпкость, а та, что останется, — придаст лакомству пикантную остроту. Для чайных напитков урожай терна снимают в сентябре. Способ об-

работки обычный: плоды сушат, поджаривают и дробят. Доля навески — одна четвертая часть заварки. Также обрабатывают плоды диких яблонь и груш.

Обработка шиповника несколько сложнее. Перед сушкой плоды дикой розы надо слегка раздробить, иначе они пережгутся снаружи, внутри же так и останутся сырыми. После поджарки шиповник не дробят — высвобожденные семечки могут основательно попортить внешний вид продукта.

Превосходная заварка получается еще из корней луговых трав — цикория и одуванчика. Копают корни ранней весной или глубокой осенью: в период покоя в них оказывается наибольшее количество питательных и вкусовых веществ. Особенно много в корнях инулина — вещества, похожего на крахмал. Заменителем чая может быть и огородная морковь.

Выкопанные корни моют, чистят, режут на мелкие части, затем сушат и обжаривают. Цикорий в обжарке выделяет много газов и затвердевает лишь после того, как его вынут из печи и остудят. Правильно обжаренные корни легко крошатся, имеют хорошо просохшую середину. Темный цвет цикорному настою сообщают сахара, которые при обжарке корня превращаются в карамель. Размолотый цикорий добавляют для крепости настоя почти во все чайные заварки, приготовленные из листьев.

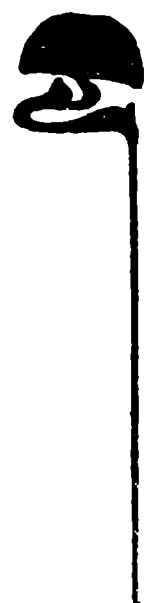
Чайный продукт из корней одуванчика во многом напоминает цикорный порошок. Выкопанные корни сперва подвяливают (пока не перестанут выделять на изломе млечный сок), потом сушат и обжаривают. Молотый корень одуванчика — оригинальное подспорье для выработки кофейных и чайных продуктов.

Хранят чай Берендея в сухом прохладном помещении, подальше от остро пахнущих продуктов. Фруктово-ягодные чаи полезно сверху присыпать сахарным песком, особенно строго следят за «малинкой» — она и так сырая, и добавочная влага может ее легко испортить. Все чаи хранят в отдельных ящиках и жестяных банках.

Застолья вам чайного, приятного аппетита!



ГРИБЫ



Грибы, пожалуй, как никакие другие организмы, живущие на нашей планете, необычайно загадочны и постоянно ставят перед нами вопросы, на которые ученые-микологи и сейчас еще затрудняются ответить определенно.

Что такое грибы — растения или животные? Какие факторы влияют на их развитие? Имеет ли отношение земной магнетизм к произрастанию летних опят? Почему никому не удастся искусственно вырастить микоризные грибы? Какие силы помогают шампиньонам пробивать бетонные полы темных гаражей и подвалов?..

Одно только обстоятельство, касающееся грибов, теперь уже ни у кого не вызывает сомнений и не является объектом споров, причем это всеобщее убеждение крепнет с каждым днем. Вопрос этот касается всевозрастающей роли грибов в будущем, как дополнительного источника белка для питания быстро растущего населения Земли, как корма для домашних животных и искусственно разводимой рыбы и как продуцентов различных биологически активных веществ для пищевой и фармакологической промышленности. Особенно фармакологической, где огромные, но пока затаенные возможности грибов еще используются явно недостаточно, хотя пенициллин, которому обязаны жизнью миллионы людей, как известно, также был изготовлен из грибов.

Сейчас почти невозможно встретить книгу о грибах, которая не содержала бы цитаты из произведений интересного русского писателя, знатока природы

С. Т. Аксакова с его романтическими описаниями лесных полян, щедро покрытых белыми грибами, или молодого березняка с обязательными черноголовыми подберезовиками и красноголовыми подосиновиками, притаившимися в траве, и, конечно, ельника с груздями и рыжиками — главными русскими грибами.

Но нам представляется, что вовсе не эти идиллические картинки были основанием, на котором выросла на Руси особая привязанность к грибам, ставшая древней национальной традицией. Спокон веков грибы у нас были очень серьезным подспорьем в питании, особенно тогда, когда картошку в России еще не знали, а от репы только животы раздувались и никакой сытости не наступало. Кроме того, бочки с солеными и мешки с сушеными грибами морем и сушей вывозились из России в Европу, и эта торговля приносила немалые барыши... вместе, правда, с дегтем и воском, тоже, если можно так выразиться, выходцами из леса.

Лирическое отношение к грибам у нас, конечно, есть, и каждый помнит, как, найдя на полянке семейку крепеньких молодых боровиков, он не спешил их сорвать, а сначала любовался ими, сетовал на то, что не захватил с собою фотоаппарат, и, только насмотревшись на счастливую находку вдоволь, отправлял их в лукошко.

Но жизнь диктует свои законы. И за солнечной полянкой с трогательно поблескивающими в лучах восходящего солнца шляпками волнушек и чернушек поднимаются промышленные корпуса шампиньонных цехов, где во влажной, душной темноте на бесконечных многоярусных стеллажах растут искусственно выращиваемые на навозе бледные и с виду ничем не примечательные шампиньоны, такие же безликие альбиносы, как бройлеры... Но их много, их развитие управляемо, они сравнительно дешевы и людям не нужно идти за ними куда-то в лес. Рви и без лишних эмоций — в корзину. Семейка маслят в молодом соснячке — это хорошо, но сотни килограммов шампиньонов на одном стеллаже, согласитесь, куда лучше и с экономической и с общечеловеческой точки зрения!

Подсчитано, что примерная оценка выхода говядины при ее производстве современными методами составляет приблизительно 63,5 килограмма сухого бел-

ка на 1 гектар в год. Развивающееся рыбоводство может дать 567,5 килограмма белка с гектара в год. Многие же грибоводческие предприятия уже в настоящее время получают 67—68 тонн сухого белка с одного гектара обрабатываемой поверхности в год. Не здесь ли таятся главные новые источники производства белка для удовлетворения потребностей растущего мирового населения?

Ученые подсчитали, что примерно в 7000 году до нашей эры численность населения Земли составляла только 10 миллионов человек, то есть такое число людей, которое сейчас проживает в таких городах, как Лондон, Токио, Москва, Нью-Йорк. К началу нашего столетия численность населения Земли увеличилась до 1 миллиарда. Чтобы достигнуть этой цифры, потребовалось примерно 9 тысяч лет. Для роста населения во всем мире с 1 до 2 миллиардов человек потребовалось уже 100 лет, а до 3 миллиардов — только 30 лет. За десять лет, с 1970 по 1980 год, население Земли выросло еще на миллиард, превысив 4 миллиарда человек, а, по подсчетам ученых, к 2000 году достигнет 5,8—6,4 миллиарда человек, причем производство продуктов питания во многих странах мира, особенно густонаселенных, отстает от роста населения.

Искусственное разведение грибов приобретает в мире все большее и большее значение. В производстве грибов сейчас занято свыше 150 тысяч человек, а объем производства одних только шампиньонов в 1987 году превысил миллион тонн и имеет тенденцию к быстрому росту.

У нас в стране в пригородных овощных хозяйствах почти всех крупных городов выращиваются шампиньоны. Под Москвой, Ленинградом, Киевом, Одессой и около других городов созданы и успешно круглый год работают специализированные цехи по их производству. Такой мощный современный цех, напоминающий по внешнему виду самолетный ангар, можно увидеть в совхозе «Московский», расположенном неподалеку от столицы. Грибницу для этих цехов выращивают на специальном заводе, оснащенный самым современным оборудованием.

В Японии, в Корее, в Китае и на острове Тайвань искусственно выращивают древоразрушающий гриб сиитакэ, причем масштабы его производства увеличи-

ваются с каждым годом. Уже много лет грибы считаются одним из важнейших сельскохозяйственных экспортных продуктов Японии, и их в сушеном виде отправляют во Францию, ФРГ, США и Англию, то есть в страны с несравнимо большими экспортными возможностями сельского хозяйства.

Новым очень ценным и перспективным для выращивания почвенным сапротрофом является строфария кольцевая, или кольцевик, как его называют в нашей литературе. Строфария кольцевая — пластинчатый гриб с каштаново-красной шляпкой и серо-голубыми пластинками. Гриб довольно крупный, с диаметром шляпки до 20 сантиметров. Вес гриба в среднем 100—150 граммов. По своему вкусу кольцевик напоминает подосиновик и в естественных условиях плодоносит с августа по сентябрь, но все дело в том, что встречается он очень редко и необильно, поэтому как дикорастущий гриб практического значения не имеет. Гриб этот достаточно легко поддается культивированию, причем для его выращивания используется очень простой и дешевый субстрат — увлажненная солома.

В странах Европы и Северной Америки в последнее десятилетие стали выращивать вешенку обыкновенную, или устричную. Шляпка у вешенки обыкновенной имеет от 5 до 30 сантиметров в диаметре, она выпуклая, уховидная, серого или серо-бурого цвета. Мякоть у этого гриба сочная, мягкая, с возрастом она становится несколько жестковатой и волокнистой, поэтому употребляют в пищу в основном молодые грибы.

Плантационным способом выращивают вешенку и в наших лесных хозяйствах и достаточно широко грибоводы-любители. На заводе по выращиванию грибницы съедобных грибов при совхозе «Заречье» Московской области выращивают ее посадочный материал — стерильную грибницу.

Другими перспективными для культивирования грибами являются гриб-зонтик (пестрый и белый), луговой и летний опенки, рядовка фиолетовая и навозник белый. Но пока с этими грибами ведутся лишь экспериментальные исследования, не выходящие за рамки лабораторий, и только выращивание летнего опенка понемногу ставится на промышленную основу благодаря технологии, выработанной в ГДР.

Искусственно возделывается пока всего около десятка видов грибов, причем не самых лучших по своим вкусовым и питательным качествам, не считая, конечно, французского черного трюфеля, выращиваемого в весьма ограниченном количестве и имеющего мало-доступные цены.

За последнее время в связи с меняющимися требованиями к рациону питания людей, из-за общей нехватки традиционных сельскохозяйственных продуктов употребление грибов, особенно городским населением, заметно возрастает, и мало-помалу грибы становятся общепринятой пищей, и спрос на них растет, давно уже превысив предложение, что является стимулом для развития промышленного выращивания и увеличения сбора и заготовки дикорастущих грибов. То обстоятельство, что грибы у нас в стране, да и в некоторых других странах, являются привычным пищевым продуктом, несомненно, позволит в недалеком будущем использовать их в качестве частичной замены мяса и рыбы, причем если в большинстве стран этот вопрос можно будет успешно решить только с помощью широкого культивирования грибов на промышленной основе, то у нас экономически целесообразно идти по пути увеличения заготовки и налаживания промышленного консервирования (соления, сушки, заморозки и маринования) дикорастущих грибов, а их в наших лесах еще вполне достаточно, и, по подсчетам экономистов, 5 процентов которых хватило бы на то, чтобы буквально завалить отличными грибами все рынки мира. Этот факт, безусловно, не исключает развития промышленного выращивания грибов, особенно вблизи крупных городов и в местностях с ограниченными запасами дикорастущих грибов.

Вполне справедливо считается, что одной из причин далеко не полного и неудовлетворительного использования наших огромных и самых разнообразных в мире грибных запасов является отсутствие всеобъемлющего фенологического календаря, определяющего основные сроки плодоношения съедобных грибов в различных климатических зонах нашей страны с поправочными коэффициентами на погодные условия данного года. Естественно, что составление такого календаря связано со значительным объемом исследований на громадных пространствах нашей Родины и потребует

привлечения к этой работе большого числа специалистов, однако необходимость создания такого календаря очевидна, и труды на его составление окупятся с лихвой.

Сейчас у нас уже составлены подробные сводки сроков плодоношения многих шляпочных грибов в Прибалтийских республиках, в Белоруссии, на Украине, в Армении, Грузии и в Приморском крае. Имеются фенологические календари плодоношения грибов и в некоторых областях европейской части СССР. Тем не менее огромные лесные пространства Сибири, Урала, севера европейской территории СССР, где заготовки грибов издавна были народным промыслом, до сих пор еще не имеют сколько-нибудь точных фенологических сводок, что серьезно затрудняет перевод заготовки грибов на промышленную основу.

ПРИГЛАШАЕМ В ПОДМОСКОВНЫЙ ЛЕС!

Грибные богатства Подмосковья хотя и несколько сократились за последние годы, однако продолжают оставаться значительными, о чем свидетельствуют сотни и тысячи грибников, направляющихся в грибной сезон в Подмосковье на «тихую охоту».

Каждому грибнику известно, что не бывает постоянных грибных мест в лесах. Даже в один сезон, но в разные его периоды, одни и те же виды грибов появляются то в глубине леса, то ближе к опушке. Поэтому рекомендовать какие-то определенные грибные места невозможно. И обычно у каждого грибника есть свои излюбленные места, в которые он ездит из года в год, часто не только для того, чтобы собрать хороший урожай грибов, но и вспомнить прошлые свои походы и трофеи.

Упомянем о некоторых общих закономерностях, связанных с грибными урожаями. Если разнообразие грибов зависит в значительной степени от типа леса, то их количество, урожай в первую очередь связаны с его возрастом. Наиболее урожайными для съедобных шляпочных грибов в средней полосе европейской части СССР считаются, по довольно приблизительным данным, молодые и средневозрастные смешанные леса, молодые и средневозрастные сосняки и еловые высоко-

ствольные леса. Наименее урожайны старые, сомкнутые, глухие леса.

В Московской области общая площадь лесов составляет более 2 тысяч гектаров. Особенно богаты лесами северо-западные районы области, например Звенигородский, лесистость которого оценивается в 50 процентов, бедны лесом южные районы, например Каширский.

Леса Московской области очень разнообразны по составу деревьев. В крайней северной части ее преобладают сосново-еловые заболоченные леса. Широкой полосой с северо-востока области на юго-запад проходит район елово-широколиственных лесов Клинско-Дмитровской гряды. К югу от Москвы до Оки простираются широколиственные леса с елью. Восточную часть области занимает район заболоченных сосновых лесов Мещерской низменности. Наконец, за Окой, на самом юге области расположены широколиственные леса.

Хорошо сохранившихся хвойных лесов — ельников и сосняков в Подмосковье осталось мало. В результате рубок, пожаров, выпаса животных они сменились мелколиственными лесами с большей или меньшей примесью хвойных пород. Поэтому в целом в Московской области преобладают смешанные леса и разнообразие грибов здесь очень велико. Подмосковные леса пока еще богаты грибами по всем направлениям от нашей столицы. Многие грибники Москвы и Подмосковья придерживаются мнения, что наиболее богаты грибами, и особенно белыми, леса, расположенные к югу и юго-западу от столицы. Так, известный натуралист и фенолог Д. Зуев в книге «Дары русского леса» (1966 г.) упоминает, что «белыми грибами искони славятся два места: станция Белые Столбы и лопасненские березняки». Конкурируют с ними по популярности смешанные леса вокруг Загорска, Дмитрова, Звенигорода. Кого-то привлекают дубовые рощи вдоль Старой Калужской дороги, а кого-то широколиственные леса около Серпухова. У каждого грибника свои любимые места, и вряд ли нужно оспаривать такие привязанности.

Остановимся на кратком описании лишь некоторых направлений от Москвы.

К югу от Москвы, по направлению к Подольску —

Серпухову, растут в основном лиственные леса — много берез, дубов, осин, лип. Однако нередки и ельники, а также небольшие сосновые рощи. Еще несколько лет тому назад к югу от Подольска до обеда мы находили до полусотни белых грибов, а подберезовики и подосиновики не считали. Что же касается различных млечников — чернушек, горькушек, волнушек, серушек, белянок, а также маслят, лисичек, рядовок, то мы их просто не брали. Однако не срывали и не затапывали, так как не хотели повредить грибницу, и старались, чтобы грибы созрели и дали споры.

В связи с большим строительством в этом направлении и развитием садовых товариществ сейчас в этих местах вряд ли можно встретить такое изобилие грибов. Но, судя по десяткам собственных автомобилей, стоящих в воскресные дни на обочинах, грибники до сих пор с удовольствием и не без пользы посещают эти места.

На запад от Москвы, по Минскому шоссе, преобладают смешанные леса, в которых чаще других встречаются береза, ель и осина. В грибной сезон здесь можно, особенно после сотого километра Минского шоссе, найти достаточное количество подберезовиков и подосиновиков. Встречаются также белые грибы и в изобилии разнообразные млечники и лисички.

На юго-восток, в направлении Рязани, растут тоже преимущественно смешанные леса. Однако здесь преобладают сосна, береза и осина. В этих лесах много подберезовиков и подосиновиков. А в направлении Павелецкой железной дороги встречаются и белые грибы. Как правило, к грибным местам здесь едут на автомашинах по Рязанскому шоссе.

На юго-запад от столицы, в Киевском направлении, растут в основном также смешанные леса, с преобладанием березы, дуба, липы, клена и ели. Грибов здесь достаточно много, причем зачастую попадаются подберезовики, белые, а также такие отличные грибы, как различные виды груздей. Особенно много здесь всевозможных сыроежек, которые с успехом идут и на жаркое и в засол.

К северу от Москвы, по Ярославскому шоссе, преобладают сосна, ель, береза и осина. Грибы здесь следует искать севернее города Пушкино. Особенно часто в этих местах встречаются подберезовики, подосинови-

ки, белые грибы, млечники, и среди них король млечников — рыжик, и еловый и сосновый. Осенью, особенно в местах вырубок и на просеках, очень много осенних опят. В это время опять здесь самый обильный гриб.

Почти во всех местах Подмосковья ранней весной можно найти сморчки и строчки.

В этой книге мы расскажем о многих съедобных и наиболее опасных ядовитых грибах. Но разнообразие грибов так велико, что все виды описать трудно. А ведь в наших лесах растут еще и такие интересные грибы, как рогатики, звездовики, ежевики и трутовики. Причудливые, они привлекают к себе внимание, вызывают желание узнать, что это за грибы, каковы их свойства. Ответить на эти вопросы вам поможет выставка грибов, которая обычно проводится в Москве в сентябре — октябре, как раз в разгар грибного изобилия, в биологическом музее имени К. А. Тимирязева. На ней в виде отлично выполненных с натуры муляжей представлено около 200 видов грибов, произрастающих в Подмосковье. Каждый из них снабжен подробным описанием и мест его произрастания, и свойств. Познавательная роль таких выставок огромна и не может, конечно, сравниться с плакатами, открытками и атласами грибов.

Тому, кто отправляется в лес за грибами, хочется напомнить, что, увлекшись поисками грибов, недолго и заблудиться. Поэтому, прежде чем углубиться в лес, следует хорошенько осмотреться, определить направление движения — на север, юг, запад или восток. Полезно запомнить и такие правила: 1) нумерация кварталов в лесу на квартальных столбах, как правило, идет с северо-запада. Поэтому, если вы двигаетесь на юг или восток, то номера квартальных столбов будут увеличиваться, а если на север или запад — уменьшаться; 2) вырубленная лесосека имеет северно-южное направление; 3) если стрелку часов направить на солнце, то половина угла между ней и цифрой 12 будет указывать на юг; 4) муравейники располагаются с южной стороны дерева, куста, их южный склон более крутой. Есть и другие приметы и правила, и многие из них грибники основывают на собственном опыте.

ГРИБЫ ОТ ВЕСНЫ ДО ЗИМЫ, ИЛИ ГРИБНОЙ КАЛЕНДАРЬ

Грибной сезон в средней полосе нашей страны начинается обычно в апреле и длится до октября. В апрельском лесу среди еще голых кустов на темно-бурой, не покрытой травой почве особенно яркими кажутся первые весенние цветы: голубые печеночницы, розово-синие медуницы, белые подснежники и желтые ветреницы. Появление этих цветов свидетельствует о том, что наступает время сбора грибов, так как одновременно с цветами на отогретой весенним солнцем почве появляются и первые грибы. И хотя весна у нас не считается грибным сезоном, однако и в это еще часто прохладное время грибники не вернутся из лесу с пустой корзинкой.

Парад грибов открывают таинственные, необычной формы, без трубочек и пластинок, прохладные на ощупь сморчки и строчки. Появляются они в середине апреля или, в зависимости от погоды, в начале мая, когда в средней полосе в оврагах, а кое-где и в лесу еще можно встретить нерастаявший снег. За это сморчки и строчки и прозвали грибами-подснежниками.

Сморчок конический (*Morchella conica*) встречается на прогретой земле в смешанных или хвойных лесах, на опушках и полянах, часто на песчаной почве. В Тянь-Шане этот гриб распространен до верхней кромки ельников, на высоте 2600 метров над уровнем моря. Шляпка у сморчка конического удлиненно-коническая, полая, приросшая по краю к ножке, желто-бурая или более темная, коричнево-черно-бурая, иногда она бывает серовато-черная. Ее поверхность ребристо-ячеистая, свитянутыми, правильными, прямоугольными ячейками. Размер шляпки от 3 до 7 сантиметров. Ножка у сморчка конического цилиндрическая, полая, бороздчатая, светло-желтая или бурая.

Сморчок конический появляется не только в одно время со строчками, но часто и в тех же самых местах. Помимо названных выше общих мест его обитания сморчок конический можно встретить в садах, на свалках, пустырях, по краям полей, в рощах.

В настоящее время в некоторых странах изучается вопрос культивирования сморчка конического и уже получена культивированная грибница, что, безусловно,

следует считать весьма обнадеживающим результатом, однако организовать выращивание этого гриба в промышленных масштабах еще не удалось.

Сморчок съедобный, или обыкновенный (*Morchella esculenta*), имеет яйцевидную или яйцевидно-округлую шляпку высотой 3—6 сантиметров и диаметром 3—5 сантиметров. Окраска ее от желто-бурой до бурой. Ячейки шляпки округлые. Ножка толщиной 1,5—2 сантиметра и длиной 3—7 сантиметров, буроватая, полая, бороздчатая. Этот гриб обильно развивается весной, с середины апреля до июня, особенно после теплых дождей. Обычно его можно встретить в лесах на более или менее плодородной почве под листовыми деревьями, чаще всего в травянистых, хорошо защищенных местах: под кустами, вдоль канав, на лужайках в парках и садах. Сморчок съедобный распространен во всей умеренной зоне северного полушария, а также в Австралии.

Эти виды сморчков часто поселяются на кострищах. В Швейцарии, например, после большого лесного пожара в 1943 году на пожарище распространился в огромных количествах сморчок конический. Сморчки способны развиваться на почве с нормальной микрофлорой, однако частичная стерилизация почвы, происходящая во время пожаров, обогащение ее зольными элементами сильно стимулируют их массовое развитие.

Все сморчки съедобны. Наиболее вкусными считаются сморчки конический и съедобный. Особенно ценно то, что появляются сморчки ранней весной, когда нет еще других грибов. Вопрос о ядовитости сморчков остается спорным. Некоторые ученые считают, что гиромитрин — токсин, характерный для строчков, в сморчках вообще отсутствует, однако другие, и не без оснований, подходят к этому вопросу более осторожно. Во многих руководствах для грибников сморчки называют условно съедобными грибами и рекомендуют перед приготовлением отваривать их в большом количестве воды, которую затем обязательно слить.

Санитарные правила по заготовке, переработке и продаже грибов 1981 года разрешают употребление в пищу сушеных сморчков и строчков только через один-два месяца после сушки, в зависимости от температуры воздуха и влажности, однако некоторые ученые

считают, что эти грибы, особенно строчки, можно считать безвредными только после того, как они пролежали в высушенном виде не менее шести месяцев.

В некоторых странах Западной Европы, а также в Америке, сморчки считают главным, самым деликатесным грибом и даже на ежегодном съезде американских микологов из сморчков конических, которые здесь называются «королями грибов», готовят на торжественный обед специальное традиционное блюдо — блинчики со сморчками.

Вместе с тем известны случаи, когда сморчки и даже строчки употреблялись в пищу без предварительного отваривания, однако не оказали никакого вреда неосмотрительному любителю грибов. Предположительно это можно объяснить тем, что содержание ядовитых веществ в этих грибах зависит, по-видимому, от погоды, времени сбора, возраста грибов или еще каких-то неизвестных нам условий, при которых количество ядовитых веществ в грибах сокращается до уровня, когда отравление уже не наступает. Но такие случаи — редкое исключение, и, употребляя сморчковые грибы, необходимо строго соблюдать правила их использования.

Строчок обыкновенный (*Gyromitra esculenta*) — другой гриб-подснежник, развивается весной, преимущественно в сосновых лесах. Иногда развитие строчков продолжается до осени. Эти грибы часто встречаются на вырубках и у дорог, то есть в местах, более доступных прогреванию солнцем.

Строчки обыкновенные тоже считаются условно съедобными грибами. Однако именно с этим грибом связаны случаи смертельных отравлений. Дело в том, что в плодовых телах строчков был обнаружен токсин — гиромитрин, который не удаляется из них даже длительным кипячением. Содержание токсина в строчках колеблется, по-видимому, в зависимости от условий, места развития и штамма гриба. В ФРГ, например, в строчках было обнаружено смертельно опасное количество гиромитрина, а в других странах строчки употребляют в пищу без каких-либо неприятных последствий. Итак, опасность строчков — в непостоянном содержании в них яда. Во многих случаях его количество настолько мало, что не оказывает вредного действия, и мы перестаем быть бдительными, в то же вре-

мя отдельные экземпляры бывают чрезвычайно ядовиты, причем объяснения этой особенности строчков еще не найдено, замечено, однако, что засуха способствует накоплению яда. К тому же яд строчков обладает свойством накапливаться в организме. Поэтому, если человек ест грибы понемногу, то признаки отравления этим коварным ядом могут появиться через несколько дней, что в значительной степени затрудняет лечение.

В связи с этим в ГДР продажа строчков запрещена вообще и лица, предлагающие кому-либо строчки в пищу или продающие их, могут быть привлечены к ответственности и признаны виновными в убийстве вследствие преступной халатности. На территории СССР случаев отравления строчками не было, и они остаются, как и прежде, условно съедобными грибами.

На опушках лиственных лесов, особенно под осинами, в это время встречается и **сморчковая шапочка** (*Verpa bohemica*) — гриб со светло-бурой, почти желтой шляпкой на длинной белой ножке. Чуть позже в июне к этим видам присоединяется **лопастник ямчатый** (*Helvella lacunosa*), довольно крупный гриб со шляпкой и ножкой серого цвета. У лопастника шляпка расчленена на отдельные лопасти, не сросшиеся с ножкой, и его отличить от строчка и сморчка довольно просто.

В мае, если погода не очень холодная, в лесах, на лугах и пастбищах появляется **калоцибе майский** (*Calocybe gambosa*), съедобный гриб, обладающий вкусом и запахом свежей муки. Калоцибе майский, или, как его еще называют, рядовка майская, довольно крупный гриб. Шляпка его имеет от 4 до 6 сантиметров в диаметре. Сначала шляпка кремовая, а затем белая. Мякоть у этого гриба белая, толстая, плотная. В Европейской части нашей страны этот гриб растет до июля, и его охотно собирают грибники.

Тогда же можно встретить и **вешенку обыкновенную** (*Pleurotus Ostreatus*), пластинчатый съедобный гриб, растущий на мертвой древесине или ослабленных лиственных деревьях. Поскольку гриб появляется в мае, отсюда — вешний гриб, вешенка. На Кавказе его еще называют чинарики, вероятно, потому, что растет он там на стволах широколиственных пород деревьев, в том числе и на платане восточном, или чинаре. Ве-

шенка успешно выращивается в искусственных условиях из специально приготовленной грибницы.

Миновала весна. Пришло лето. Стоят теплые солнечные июньские дни, и в лесу ощущается острый, чуть сладковатый неповторимый грибной запах. Откуда он? Ведь в июньском лесу нашей средней полосы грибов еще почти нет. Это пахнет грибница, буквально пронизывающая лесную подстилку, гниющие пни, поваленные ветром стволы деревьев, сучья и саму почву. В июньском лесу благодаря обилию тепла и влаги интенсивно растет и набирает силу грибница самых различных грибов. Но для грибников июнь — доброе время, потому что сморчки и строчки передали эстафету летним опятам, шапками растущим на старых пнях. Нашел два-три таких пенька — и корзина полна удивительно вкусными грибами, которые можно жарить, мариновать и замораживать для дальнейшего хранения.

Опенок летний, или *кюнеромицес изменчивый* (*Kuehneromyces mutabilis*), растет большими группами на пнях лиственных, реже хвойных пород. Иногда его даже можно встретить на деревянных строительных конструкциях, которые он очень активно разрушает. Появившись в июне, летний опенок попадаетеся до сентября. Растет он по всей территории СССР, а в настоящее время разработан способ его культивирования на древесине и опилках. Шляпка опенка летнего имеет в диаметре 4—6 сантиметров. В центре шляпки широкоокруглый выступающий бугорок. Мякоть тонкая, белая, водянистая. Ножка у этого опенка высотой 3,5—5 сантиметров и шириной 0,3—0,4 сантиметра, цилиндрическая, немного суженная книзу, полая.

Найдя семейку летних опят, не спешите отправлять их в корзинку, а присмотритесь повнимательнее. Среди желто-золотистых, как бы напитанных водой шляпок летнего опенка мелькнула шляпка еще более яркая, но не золотистая, а с красноватым оттенком. Осторожно! Это ядовитый ложноопенок серно-желтый (*Hyrpholoma bascifulage*). Яды ложных опят вызывают сильные отравления, а растут летний опенок и ложноопенок серно-желтый часто на одних и тех же пнях, поэтому необходимо твердо помнить, что основное их отличие — пластинки. У летнего опенка они желто-бурые, а когда гриб совсем созреет — коричневые. У сер-

но-желтого ложноопенка пластинки сначала зеленоватые, затем желто-зеленые, цвета серы, а когда гриб состарится — лиловато-бурые.

Говоря о грибах-двойниках, следует сказать, что для грибника это является серьезной проблемой, поскольку ядовитые грибы — двойники съедобных мстительны и ошибок не прощают.

У опенка осеннего, царство которого в сентябре, и опенка зимнего, сменяющего его в октябре — ноябре, тоже есть двойники. Желтовато-коричневые шляпки этих съедобных грибов часто приобретают красноватый оттенок, и тогда их легко спутать с появляющимся в это же время ложноопенком кирпично-красным (*Huroloma sublateralitium*). Различить грибы можно опять же по пластинкам. У съедобных осеннего и зимнего опят, даже у перезревших, они всегда светлые — белые, кремовые, желтоватые. У ложноопенка кирпично-красного сначала они тоже светлые, беловатые, но по мере созревания грибов быстро становятся лиловато-бурыми или даже черно-оливковыми. И съедобные опята, и ложноопята растут обычно большими группами, в каждой такой группе всегда можно найти зрелый гриб с четко окрашенными пластинками.

По краям огородов, на выгонах, на унавоженной почве садов и парков в июне появляются шампиньоны — обыкновенный и полевой, и в это время их можно смело собирать, поскольку в нашей средней полосе их ядовитые двойники — бледные поганки, самые опасные и ядовитые грибы, — еще не выросли, они появляются только в июле, когда их можно принять за шампиньон полевой, растущий на опушке леса, а также за шампиньон лесной.

Зловещая слава бледной поганки, обладающей смертельным ядом, от которого еще не найдено противоядия, имеет свою историю. От времени Древнего Рима дошла до нас легенда о том, что бледной поганкой был отравлен римский император Клавдий. Рассказывают, что императору так понравился нежный вкус бледной поганки, что он успел даже издать указ о том, чтобы к его столу подавали только этот гриб. Вероятно, Клавдий был единственным человеком, рассказавшим о вкусе бледной поганки, яды которой фаллоидин, фаллоин и аманитин весьма коварны. Они действуют медленно и неумолимо. Первые признаки

отравления появляются только через шесть — двенадцать часов, а иногда и через сутки, когда яды уже проникли в кровь и успели подействовать на все важнейшие органы — кроветворные, пищеварительные, нервную систему и когда помочь пострадавшему уже невозможно. Вот почему так необходимо знать все приметы этого гриба.

Бледная поганка (*Amanita phalloides*) относится к семейству ядовитых мухоморов, причем **мухоморы пантерный** (*Amanita pantherina*), **поганковидный** (*A. citrina*) и **вонючий** (*A. virosa*) появляются в июне одновременно с нею. Своей серовато-зеленой и беловато-желтоватой шляпкой и кольцом на ножке эта ядовитая семейка напоминает съедобные шампиньоны, но их выдает окраска пластинок, которые у них белые или кремовые, а у шампиньонов сначала беловатые или грязно-розовые, а затем темно-коричневые или даже черно-бурые от созревающих темноокрашенных спор. Кроме того, у мухоморов и бледной поганки основание ножки вздуто, а на этом вздутии имеется воротничок из крупных чешуек или бородавок.

Ядовитые мухоморы — поганковидный и вонючий можно еще спутать с сыроежками, у которых зеленоватая или сероватая шляпка, тем более что и у сыроежек и у мухоморов пластинки белые.

Во враждебном человеку роду мухоморов имеется одно исключение. В южных районах нашей страны и в Карпатах изредка можно встретить **цезарский гриб** (*A. caesarea*). В странах Центральной и Западной Европы он встречается достаточно часто. На улицах Софии воскресным августовским вечером можно увидеть возвращающихся из леса горожан, сумки и прозрачные пакеты которых полны грибов, от одного взгляда на которые бросает в дрожь! Оттуда торчат яркие красно-оранжевые «мухоморы», с утолщенной ножкой, только без белых чешуек на шляпке. Это и есть знаменитый царский, или цезарский, гриб, который подавался в Древнем Риме к столу императора и самых знатных патрициев.

В августе, когда довольно много белых грибов, часто встречается **желчный гриб** (*Tylopilus felleus*), или ложный белый. И хотя его ядовитым не считают, попав в жаркое из белых грибов, он не только его совершенно испортит своим горьким вкусом, но и может

вызвать отравление, особенно у детей и пожилых людей. Растет этот двойник белого гриба в сосновых и еловых лесах, преимущественно на песчаной почве. Внешне он действительно очень похож на белый гриб, но его выдает цвет трубочек — грязновато-розовый, а также мякоть, розовеющая на изломе, в то время как у белого гриба мякоть на изломе остается белой. Имеется еще одно отличие белого гриба от желчного. У белого гриба на ножке белый сетчатый рисунок, а у желчного этот рисунок черно-бурый, хорошо заметный на светлой ножке. Желчный гриб обычно сопровождает белый весь сентябрь.

Рассказав о грибах-двойниках, вернемся в июнь, когда в лесах появляется значительное количество разнообразных грибов, хотя этот месяц у нас не принято еще считать грибным. В июне в наших лесах помимо опят, о которых мы уже говорили, можно найти подберезовики, подосиновики, плютей олений, шампиньон обыкновенный и белый гриб. К концу июня появляются и сыроежки. Все это хорошие съедобные грибы и рекомендованы, кроме плютея оленьего, к заготовке санитарными правилами.

Подберезовик обыкновенный (*Leccinum scabrum*), или, как его еще называют, обабок, образует микоризу с различными видами березы и поэтому встречается в березовых или смешанных с березой лесах. Растет также на болотах и в тундре. Распространен он почти на всей территории СССР, и найти его можно и на Северном Урале, и даже в Арктике. Подберезовик — довольно крупный гриб. Шляпка его имеет от 3 до 20 сантиметров в диаметре, однако нередко встречаются и более крупные экземпляры, но они по своим вкусовым качествам уступают молодым грибам. Шляпка подберезовика полушаровидная, затем подушковидная, гладкая, иногда слабоволокнистая, сухая, матовая, имеет довольно разнообразную окраску: сероватую, беловатую, серо-коричневую, мышино-серую, бурую, темно-коричневую и почти черную. Ножка у подберезовика цилиндрическая или слегка утолщенная книзу, длиной 4—15 сантиметров, толщиной 1,5—3 сантиметра, волокнистая, беловатая, с сероватыми, темно-коричневыми или почти черными чешуйками. Мякоть гриба плотная или рыхлая (у перезревших), на разрезе не изменяется в окраске или слегка розовеет.

Позже, в августе, вырастают еще несколько форм подберезовиков, различающихся по окраске. Это подберезовики черный, болотный, или белый, и розовеющий. Все они вполне съедобны.

В июне появляются и все виды подосиновиков: красный, или красноголовик, желто-бурый, красно-бурый и белый. Подосиновик красный встречается в лиственных и смешанных лесах, преимущественно с осиной, реже с березой, дубом, тополем, сосной и елью, а остальные подосиновики тоже в березняках, а также в смешанных лесах. Подосиновик красный считается одним из наиболее распространенных в умеренном поясе северного полушария съедобных грибов. Остальные подосиновики тоже отличные съедобные грибы, причем встречающийся в основном в северных районах европейской части СССР подосиновик белый можно найти все лето и осенью до октября.

Подосиновики — крупные грибы со шляпкой от 4 до 28 сантиметров. У подосиновика красного (*Lecanum aurantiacum*) ножка имеет 8—14 сантиметров высоты и 1,5—3 сантиметра толщины, а у желто-бурого (*L. testaceoscabrum*) — 8—22 сантиметра высоты и 2—7 сантиметров толщины. Все эти грибы могут быть использованы для жарения, а также годятся для сушки, замораживания и маринования.

Шампиньон обыкновенный, или печерица (*Agaricus campestris*), — крупный гриб, имеющий шляпку диаметром от 8 до 15 сантиметров белого, иногда буроватого цвета, шелковистую или мелкочешуйчатую. Мякоть шампиньона, как правило, белая, на изломе краснеющая. Растет он среди травы на богатой перегноем почве в садах, парках, на пастбищах, его можно встретить около человеческого жилья. Замечено, что шампиньон обыкновенный часто образует так называемые «ведьмины круги» больших размеров, что свидетельствует о том, что грибница у него многолетняя и жизнеспособная. Шампиньон обыкновенный происходит из очень большого семейства агариковых, насчитывающего 13 родов, из которых в нашей стране имеются девять.

Белый гриб (*Boletus edulis*). О нем следует рассказать особо. Это дикорастущий шляпочный гриб, плодовое тело которого представляет собой наиболее ценный продукт питания из всех грибов. Сроки плодоно-

шения белого гриба с июня по декабрь, но в разных местностях и в разные годы эти сроки сильно сдвигаются в ту или иную сторону. В южных областях страны плодоношение белого гриба отмечалось и в мае, но иногда белые грибы не родятся вообще. Урожай его в средней полосе европейской части СССР наступают приблизительно через год, но случается, что их нет два-три года подряд, и наоборот — иногда они бывают два года подряд.

Шляпка белого гриба полушаровидная, ножка толстая, бочковидная, мякоть плотная. Мясистая и выпуклая шляпка белого гриба может быть черно-коричневого, коричневого, красно-коричневого или серо-коричневого цвета. Бело-сероватая со светло-коричневым оттенком, клубневидной формы ножка белого гриба имеет на поверхности сетчатый рисунок, более светлый, чем основная окраска. Белая мякоть гриба с возрастом становится рыхлой, хотя приятный вкус и запах сохраняются.

Белый гриб имеет огромное географическое распространение. У нас в стране он известен от Кольского полуострова до Закавказья и от Карпат до Чукотки. Вне нашей страны белый гриб встречается на всех континентах, кроме Антарктиды, и довольно редок в странах Южной Америки. Белые грибы у нас можно встретить в самых различных лесах, по опушкам, краям болот, в тундре среди кустарниковых берез. Рекомендуется собирать по возможности только молодые грибы, с плотной мякотью. По мере роста белые грибы становятся мягкими и часто поражаются личинками различных насекомых. Насекомые откладывают яйца в трубочки, и вылупившиеся из яиц личинки поражают мякоть гриба.

Как мы уже сказали, белый гриб — один из лучших и питательных деликатесных грибов. Он пригоден для тушения, жарения, супов, начинок и даже в сыром виде. Интересно, что вкус и аромат сушеных белых грибов улучшается по сравнению со свежими. Белые грибы используют также для маринования и для консервирования замораживанием.

В России с давних пор пытались вырастить белый гриб в лесах, разбрасывая кусочки плодовых тел, поливая почву водой, содержащей споры гриба, или переноса почву с грибных участков леса на те, где он не

растет. Однако никаких практически ценных результатов такие опыты не дали. В современный период изучения шляпочных грибов аналогичные опыты тоже проводились, причем в значительно более широких масштабах, но и на этот раз безрезультатно. По-видимому, эти безуспешные попытки культивирования белого гриба объясняются тем, что мы еще недостаточно хорошо знаем его биологию.

В июне в различных по составу древесных пород лесах и на различных почвах, но предпочитая светлые, изреженные и мелколиственные леса, особенно березовые, а также на приусадебных и садовых участках появляется крупный мясистый гриб **свинушка тонкая** (*Rhizillus involutus*). Шляпка у него от 6 до 20 сантиметров в диаметре, желто-буроватая. Мякоть плотная, желтоватая или бурая, темнеющая на воздухе. Произрастает свинушка тонкая большими группами, причем очень часто и обильно. О ней стоит поговорить подробнее. Продолжительное время этот гриб считался условно съедобным, годным в пищу после отваривания, так как содержащиеся в нем токсины гемолизин и немоглютинин разлагаются при высокой температуре. Но вот сначала в зарубежной, а затем в нашей печати стали появляться сообщения о тяжелых отравлениях свинушкой тонкой. Отмечались даже случаи со смертельным исходом. Публикации на эту тему с призывами исключить свинушку тонкую из числа съедобных грибов (Здоровье. 1985. № 9; Наука и жизнь. 1985. № 7 и др.) вызвали поток писем читателей, которые возражали против запрета употреблять этот гриб в пищу, ссылаясь на свой опыт многолетнего его употребления и считая опубликованные сведения о свинушке ошибочными. Дискуссия на эту тему между специалистами и грибниками-любителями, к сожалению, продолжается и по сей день. И это очень прискорбно, так как факты отравления свинушкой тонкой продолжают накапливаться, и во всей западноевропейской научной и научно-популярной литературе для грибников свинушка тонкая безо всяких оговорок отнесена к грибам ядовитым. Для этого имеются все основания. Лабораторной проверкой химического состава свинушек, собранных в разное время года и в различных местах, было со всей очевидностью установлено, что свинушка тонкая способна аккумуляиро-

вать еще один яд — мускарин, который в разных местах и при различных, пока еще не совсем ясных нам условиях может накапливаться в этом грибе в опасных для здоровья людей количествах и не разрушается при нагревании. Кроме того, в некоторых свинушках было обнаружено вещество, которое при определенных условиях может вызвать у человека заболевание крови. Здесь еще много неясного, и исследования этого гриба продолжаются.

Лабораторными анализами также установлено, что свинушка тонкая обладает, как, впрочем, и другие грибы, способностью накапливать в опасных количествах вредные для людей соединения тяжелых металлов, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей и отходах многих производств. Особенно вредными для здоровья будут грибы, собранные вблизи автомобильных дорог, на газонах городских бульваров, неподалеку от промышленных предприятий. Наконец, свинушка тонкая относится к скоропортящимся грибам и очень быстро становится несъедобной из-за того, что начинается разложение гриба, при котором также образуются ядовитые вещества.

Таким образом, сейчас имеются все основания причислить свинушку тонкую к ядовитым грибам и исключить ее из числа условно съедобных грибов.

Что же касается продажи свинушки тонкой на рынках Москвы, а такие факты еще встречаются, то это результат безответственности со стороны тех, кто эти грибы продает, и неудовлетворительной работы санитарных инспекций, обеспечивающих порядок торговли продуктами питания. В Санитарных правилах по заготовке, переработке и продаже грибов 1981 г. в списке грибов, разрешенных к заготовке и продаже, свинушки не значатся, и их продажа на рынках должна быть категорически запрещена.

Давно известна старая истина о том, что никто еще не пострадал от того, что не съел лишний гриб, но много неприятностей было у тех, кто употребил в пищу лишь один несъедобный гриб.

У нас в стране, в том числе и в Подмосковье, много первосортных съедобных грибов. Мало кто остается без грибных трофеев. Так стоит ли продолжать дискуссию о свинушках — грибах коварных и опасных для здоровья.

Ориентироваться в огромном грибном царстве не просто. Известно около 100 тысяч видов грибов, из которых около 10 тысяч крупные, так называемые макробицеты. Из макробицетов около 300 видов съедобных грибов, встречающихся на территории нашей страны, однако собирают у нас самое большое 60 видов, причем и эти 60 видов знают очень немногие грибники.

С июня и до поздней осени на гниющей древесине лиственных и хвойных пород, особенно сосны, иногда на кучах опилок вырастают по два-три крупных гриба на высоких, тонких, белых ножках с серовато-коричневыми шляпками диаметром от 4 до 10 сантиметров и широкими нежно-розовыми пластинками. Это **плютей олений** (*Pluteus cervinus*), очень нежный съедобный гриб с сочной мякотью. Не исключено, что плютей — лакомство для многих копытных, в том числе и для оленей, откуда, вероятно, и произошло его название. Но грибники, как правило, плютей не берут, а в некоторых странах его вообще относят к несъедобным грибам.

В то же время в средней полосе на стволах различных лиственных деревьев, и особенно на дубах, появляется **трутовик серно-желтый** (*Laetiporus sulphureus*), который молодой вполне съедобен. Растет он большими группами, причем из каждой такой группы трутовиков, имеющей общий вес до 5 килограммов, можно приготовить жаркое на семью. Поскольку серно-желтый трутовик, появляясь на живых деревьях, вызывает бурую сердцевинную гниль, собрав его, мы не только обеспечиваем себя едой, но и одновременно уничтожаем опасного паразита.

В июне на стволах лиственных деревьев поселяется **чешуйчатка золотистая** (*Pholiota aurivella*), крупный яркий гриб, который грибники почему-то вообще не собирают. А зря! Это очень вкусный гриб. В это же время на пнях и реже на валеже лиственных пород деревьев большими группами растет **вешенка обыкновенная**. Эти грибы не сходят до конца июля, а иногда встречаются даже в августе.

Июль — разгар лета. В лесу поспели земляника и черника, пахнет разогретая солнцем сосновая смола и особенно остро ощущается терпкий аромат хвои. Увеличивается и количество грибов.

На почве, как в хвойных, так и в лиственных лесах с богатым слоем опавших листьев, обильно появляется **говорушка ворончатая** (*Clitocybe gibba*), тонкомясистый гриб с желтоватой или белой воронковидной шляпкой и низбегающими на ножку пластинками. Шляпка молодого гриба несколько выпуклая, но потом она разрастается в глубокую воронку. Говорушка ворончатая — съедобный и даже приятный на вкус гриб, но с тонкой и жесткой мякотью. При его сборе следует остерегаться мелких, белых, с еще более тонкой мякотью говорушек, особенно имеющих частые нисходящие пластинки, так как среди них встречаются ядовитые виды.

На лесных полянках, на опушках, вырубках и лугах появляются также малоизвестные грибникам, но вполне съедобные грибы — **зонтики**. Шляпка зонтика пестрого (*Macrolepiota procera*) достигает в диаметре 25 сантиметров. Шляпку несколько меньших размеров имеет реже встречающийся гриб — зонтик белый, или полевой (*M. exscoriata*), и гриб-зонтик краснеющий, или лохматый (*M. rhacodes*), названный так за многочисленные чешуйки на шляпке. Эти грибы обладают очень нежной мякотью, и высоко ценятся грибниками в странах Центральной и Западной Европы, причем зонтик пестрый можно есть даже сырым, употребляя его нарезанным ломтиками для бутербродов.

В это же время в широколиственных лесах появляются съедобные **дубовики** оливково-бурый и крапчатый (*Boletus erythrorus*), или, как их еще называют, поддубовики, очень типичные для этих лесов грибы. Внешне они очень похожи на белые, но имеют желтую, быстро синеющую на изломе мякоть, за что на Украине и в Белоруссии их называют синяками. Синяком называют и другой гриб — **гирупорус** синеющий, растущий в июле — сентябре в лиственных и смешанных лесах, особенно часто под березами. Его мякоть белая или кремовая, на разрезе также очень быстро синеет.

В роде гирупорус есть гриб, белая мякоть которого на разрезе не изменяется. Это **каштановик**, или каштановый гриб (*Gyrophorus castaneus*), который очень популярен в западных областях нашей страны. Его охотно собирают грибники и ценят не меньше, чем белый или подосиновик. Шляпка каштановика бархати-

стая, с возрастом становится гладкой, красновато-бурая или каштановая. Трубочки белые и при созревании кремово-желтые. Растет каштановик преимущественно в широколиственных лесах, на опушках, а почву любит песчаную. Встречается он в августе — сентябре и не очень часто. В Подмосковье встречается редко, в основном на западе и юго-западе области.

Появляется в июле и гриб **ивишень** (*Clitopilus prunulus*), или подвишень, — белый крупный съедобный гриб, который можно собирать, не уходя далеко от дома, так как из лиственных лесов он заходит в сады, поселяясь особенно часто под вишнями, где и влажность достаточно большая, и теплее, чем под яблонями. Ивишень легко отличается от других грибов по желтовато-розовым пластинкам, низко спускающимся на ножку. Ивишень в естественных условиях встречается в светлых лиственных лесах на опушках и полянах, часто среди мхов. Растет он особенно обильно на Украине и в Белоруссии.

В смешанных и лиственных лесах в июле появляется один из грибов-баранов — **трутовик листоватый** (*Grifola frondosa*), или грифола курчавая, а в лиственных лесах и в посадках лиственницы яркий лиственничный масленок с золотисто-желтой шляпкой и такой же мякотью. Плодовое тело гриба-барана состоит из центральной, повторно ветвящейся ножки и многочисленных плоских мелких шляпок. Общий вес плодового тела гриба-барана в свежем состоянии достигает 10 килограммов, а общий диаметр до 40 сантиметров. Развивается гриб-баран как паразит на корнях дуба, реже на грабе и буке, в зоне широколиственных лесов и в горных лесах Европы, Северной Америки и Австралии. В СССР его можно отыскать на Кавказе, Украине, в Прибалтике и Приморском крае. Гриб-баран вполне съедобный гриб, однако встречается очень редко и поэтому занесен в Красную книгу СССР. В конце сентября 1980 года в Москве под одним из дубов, окружающих территорию Останкинской телевизионной башни, был найден гриб-баран весом 6,5 килограмма.

Масленок лиственничный (*Suillus grevillei*) — съедобный гриб, имеющий очень приятный вкус и запах. Это довольно крупный гриб с диаметром шляпки до

14 сантиметров, кожица с которой легко снимается. Он встречается почти на всей территории нашей страны, где имеется лиственница, в том числе и в искусственных насаждениях этой породы. Так, его неоднократно находили в посадках лиственницы около Московского государственного университета. Масленок лиственничный — симбионтный гриб. Его грибница плотно оплетает корни лиственницы, и такое сосуществование полезно и дереву и грибу.

Масленок лиственничный используется в жареном или тушеном виде. Слизистую оболочку шляпки проще всего удалить вместе с мусором. При сушке этого гриба его нежная мякоть настолько ссыхается, что ее потом практически невозможно размочить, поэтому гриб сушить не рекомендуется.

Теплый июль открывает яркий хоровод разноцветных сыроежек. В это время их появляется около десяти видов: золотисто-желтая и лиловая, вильчатая — с разветвленными пластинками, буровато-зеленой шляпкой и несдирающейся кожицей и др.

Сыроежки — одновременно холодостойкие и теплолюбивые грибы. Поэтому их можно встретить в лесах самого разнообразного типа, хотя отдельные их виды приурочены к хвойным и лиственным лесам. Сыроежка золотисто-желтая, например, встречается преимущественно в широколиственных лесах, а сыроежка бордовая более демократична и встречается во всех типах леса.

Среди обширного рода сыроежек особую пищевую ценность, как деликатесные грибы, представляют сыроежки пищевая, синевато-зеленая, желтая и буреющая. Сыроежки пурпурно-красная и сереющая тоже относятся к хорошим съедобным грибам, однако стоит подробнее остановиться на деликатесных сыроежках.

Сыроежка пищевая (*Russula vesca*) — средний по размеру гриб с красно-фиолетовой с бурым оттенком шляпкой диаметром от 4 до 10 сантиметров. Гриб растет в сырых смешанных лесах, часто по обочинам дорог и тропинок. Сыроежка пищевая употребляется в жареных и тушеных блюдах, обладает своеобразным ореховым вкусом и в сыром виде тоже может употребляться, но с большой осторожностью, так как ее не трудно спутать с другими грибами, которые сырыми

есть категорически нельзя. Хранить сыроежку пищевую можно и в сушеном виде.

Так называемая сыроежка синевато-зеленая (*R. aeguginea*) в действительности имеет зеленовато-серую шляпку диаметром от 5 до 14 сантиметров. Сыроежка синевато-зеленая — единственная из сыроежек, имеющая четко выраженный зеленоватый цвет шляпки. Для этого вида характерны бурые пятна на пластинках, которые у молодых грибов белые, позднее становятся желтоватыми. Вкус сыроежки синевато-зеленой мягкий, а молодые грибы слегка горчат, однако эта горечь при приготовлении полностью исчезает. Сыроежку синевато-зеленую употребляют в жареных и тушеных блюдах, а кроме того, ее можно сушить.

Сыроежка желтая (*R. claroflava*) растет в сырых березняках и имеет ярко-желтую шляпку. Это деликатесный первоклассный гриб, который можно использовать в самых различных блюдах. К сожалению, в силу недостаточного знакомства с грибами мы оставляем в лесу многие из сыроежек, в том числе и желтую, в то время как во многих европейских странах они являются самой желанной добычей грибников.

Сыроежка буреющая (*R. hexamrelina*) тоже относится к деликатесным грибам. Шляпка ее, диаметром до 12 сантиметров, бывает темно-красной, оливково-буреющей или желто-бурой с зеленоватым отливом. Гриб имеет приятный пикантный вкус, чем-то напоминающий селедку, и рекомендуется для приготовления пищи использовать грибы только одного этого вида. Хранить эту сыроежку лучше в замороженном виде, так как при сушке мякоть ее настолько ссыхается и твердеет, что потом ее приходится очень долго размачивать.

В самых различных лесах на полянах в июле можно встретить малоизвестный грибникам ближайший родственник мухомора, но вполне съедобный **гриб-поплавок** (*Amanitopsis vaginata*), основание ножки которого помещено как бы в бокальчик. Поплавок, или толкачик, как его называют в Белоруссии, очень интересный гриб. Главным образом потому, что имеет самую разнообразную окраску шляпки: белую, серую, желто-коричневую, розовато-желтую и, наконец, оранжевую. Окраска шляпок поплавка настолько различ-

на, что до сих пор микологи не решили, один ли это вид с различной окраской или это различные виды поплавок.

В это же время в хвойных и лиственных лесах, чаще всего группами по всем лесным зонам нашей страны, появляется **лисичка настоящая** (*Cantharellus cibarius*) — хороший съедобный гриб, имеющий широкий круг любителей его в жареном виде. Шляпка у лисички настоящей округлая, 3—7 сантиметров в диаметре, вначале выпуклая, позднее вдавленная в центре с цельным или лопастным подогнутым краем. Пластинки лисички настоящей нисбегающие, глубокие. Все плодовое тело этого гриба светло-желтое, с рыжеватым оттенком или бледно-оранжевое. Мякоть белая, с приятным запахом, плотномясистая.

Из ядовитых грибов в это время распространен мухомор пантерный, а чтобы не испортить грибное блюдо, в это время следует опасаться двух горьких на вкус, несъедобных грибов: перечного и желчного, встречающихся в сухих хвойных, и особенно сосновых, лесах.

В последней декаде июля в различных лесах с примесью березы появляются валуи, а в светлых мелколиственных лесах — свинушки толстая и тонкая, а также летний (зернистый) масленок. О свинушке тонкой, как опасном для здоровья грибе, мы уже упоминали выше.

Свинушка толстая (*Paxillus atrotomentosus*) — съедобный крупный гриб со шляпкой до 30 сантиметров в диаметре, охряно-коричневого или оливково-коричневого цвета. Ножка у этого гриба сильно сдвинута вбок, эксцентрическая, реже центральная, длиной 5—8 сантиметров и толщиной 3 сантиметра. Растет он на пнях и стволах хвойных, редко лиственных деревьев, и встретить его можно до октября. Его пластинки, спускающиеся на ножку, тоже довольно толстые.

Масленок зернистый (*S. granulatus*) — крупный гриб с коричневатой, разных оттенков, шляпкой, встречается в хвойных, преимущественно сосновых, лесах, часто на полянках, обычно группами. Это очень распространенный гриб с желтоватой мякотью и сплошной, зернистой, желтовато-беловатой ножкой без кольца.

В это же время в лиственных, смешанных и хвойных лесах появляется **валуй** (*R. foetens*) — крупный гриб с плотной толстой мякотью, имеющий жгучегорький вкус и неприятный запах сырости. У нас в стране во многих местах, и в частности в Белоруссии, его считают съедобным грибом, вполне годным для соления, обычно после предварительного вымачивания и отваривания. Однако в Скандинавских странах, где он очень обилен, его к съедобным грибам не относят, хотя ядовитым он не является.

На опушках молодых лесов можно найти гриб **чесночник**, имеющий желтоватую шляпку. Этот гриб имеет сильный чесночный запах, и поэтому охотно используется любителями для приготовления различных приправ. У нас растут и употребляются в пищу в основном три вида чесночников: мелкий, дубовый и большой.

Чесночник мелкий (*Marasmius scorodoni*) растет в сухих местах на лесной подстилке, на глинистой и песчаной почвах и на пнях в различных типах леса, но в основном на опушке. Появляется этот гриб в июле, но его можно встретить и в сентябре. Его ареал — европейская часть страны, Кавказ, Сибирь и Приморский край. Шляпка у чесночника мелкого имеет 1—3 сантиметра в диаметре, желто-бурая или слегка охристая, по мере созревания становится палевой.

Чесночник дубовый (*M. praeiosmus*) растет в дубовых и смешанных лесах на опавших дубовых листьях. Поэтому распространен он только в европейской части нашей страны, и найти его можно осенью, в сентябре и октябре. Шляпка у чесночника дубового имеет 2—3 сантиметра в диаметре, сначала она колокольчатая, а затем округло-выпуклая, полуперепончатая, морщинистая. В сырую погоду на шляпке образуется полосатый край. Шляпка имеет грязно-палевый и реже беловатый цвет. Ножка у этого гриба высокая и тонкая — 5—8 сантиметров высоты и 0,2—0,4 сантиметра в диаметре.

Чесночник большой (*M. alliaceus*) имеет шляпку до 5 сантиметров в диаметре, беловато-буроватого цвета, иногда в молодом возрасте молочно-белую, но позже темнеющую. Мякоть в шляпке белая, а в ножке темная. Растет этот гриб группами в лиственных, особенно часто в буковых, а реже в хвойных лесах на пнях и валеже. Появляется чесночник большой в июне и ра-

стет до ноября. Помимо европейской части СССР его можно найти на Кавказе и в Сибири.

В смешанных лесах в июле появляются два подгруздка: белый, или, как его еще называют, сухарь, сухой груздь и черный, или чернушка, который, правда, предпочитает сосновый лес. Оба эти вида отличаются от настоящих груздей тем, что не имеют млечного сока.

Подгруздок белый (*Russula delica*) — довольно крупный гриб. Размер шляпки колеблется от 5 до 20 сантиметров. Шляпка у него сначала выпуклая, а по мере созревания становится воронковидной. Мякоть гриба белая, со сладковатым, слабоострым вкусом. Подгруздок белый имеет весьма обширный ареал: Европа, включая европейскую часть СССР, Кавказ, Алтайский край, Дальний Восток. Плодовое тело подгруздка белого начинает формироваться под землей, и по мере роста он поднимает на своей шляпке остатки грунта и лесной подстилки, выполняя роль рыхлителя грунта. Из-за этой особенности подгруздок белый довольно трудно найти до тех пор, пока он не вырастет, а к этому времени он уже почти всегда оказывается червивым.

Подгруздок белый — хороший съедобный гриб, особенно в жареном виде. Тушить грибы этого вида не рекомендуется. В смеси с другими грибами хорош он и для соления.

Подгруздок черный (*R. adusta*) имеет шляпку от 5 до 15 сантиметров в диаметре, однако находили грибы со шляпкой до 25 сантиметров. Шляпка у него сначала выпуклая, затем выпукло-распростертая, в центре вдавленная. В молодом возрасте шляпка светлая, затем палевая или серовато-коричневая и у зрелого гриба от грязно-буровой до темно-бурой. На ощупь шляпка слегка клейкая, причем кожица с нее не снимается. Встречается подгруздок черный с июля по октябрь почти во всех европейских странах и в Сибири.

Подгруздок черный — гриб съедобный, но даже после предварительного отваривания имеет низкие вкусовые качества, сохраняя неприятный своеобразный запах, отдающий сырой землей. Его можно использовать для засола, но желательно в смеси с другими грибами.

В июле все чаще и чаще начинают попадаться подберезовики и подосиновики, единичными экземплярами белые грибы. Но все же июль считается месяцем, который грибами относительно небогат. Основное грибное изобилие впереди.

Как известно, наступление, продолжительность и окончание плодоношения определяются, с одной стороны, биологическими свойствами грибов, а с другой — условиями погоды текущего года, отчасти предшествующего года, а может быть, и нескольких предшествующих лет. От биологических свойств зависит то, что плодоношение грибов вообще наступает в условиях данной местности в более или менее определенное время, а от условий погоды зависит то, что сроки плодоношения колеблются вокруг этого среднего времени, обусловленного биологическими свойствами. Таким образом, комбинация данных двух моментов в конечном счете определяет как сроки появления плодовых тел в те или иные годы, так и сроки плодоношения в течение одного года, а равно и величину урожая, от самых больших до полных неурожаев. Надо, однако, заметить, что зависимость между сроками плодоношения, условиями погоды и биологическими свойствами видов грибов проявляется не всегда достаточно ясно, и если иногда она оказывается вполне очевидной и ее учитывают даже местные жители, то в некоторых случаях, наоборот, она неясна даже и для современной науки. Поскольку исключительно большие урожаи грибов и полные неурожаи наблюдаются у нас в стране довольно редко, мы везде будем рассматривать «средний» случай.

Как мы уже говорили, грибы плодоносят волнами или слоями, когда в короткий срок вдруг появляется много плодовых тел. У нас в средней полосе обычно бывает три или четыре таких грибных слоя. Первый, сравнительно слабый слой грибов появляется здесь во второй половине июля и то только при очень благоприятных сочетаниях температуры и влажности. Второй и третий, самые обильные слои, приходятся на август, сентябрь и частично на октябрь. Как и почему это происходит, мы еще плохо знаем, так как, по-видимому, грибы вообще значительно больше, чем другие растения, склонны держать в секрете условия своего развития, свои особенности.

Итак, в средней полосе основной грибной сезон начинается в августе. В это время появляются и обильно плодоносят многочисленные виды, все время растет общее число шляпочных грибов. Пополняется семья сыроежек: ломкая красная, фиолетовая, сереющая, приуроченные к сосновым сыроватым лесам, сине-желтая в сосново-березовых лесах и некоторые другие. На сосновых пнях и около них можно найти крупный съедобный гриб — **рядовку желто-красную** (*Tricholomopsis rutilans*). Шляпка у него от 5 до 10 сантиметров в диаметре. Кожица на шляпке желто-оранжевая, с многочисленными мелкими, красноватыми, волокнистыми чешуйками, отчего она кажется красноватой. Растет рядовка желто-красная группами. Найти этот гриб можно с августа по октябрь.

В это же время в сосновых и смешанных лесах появляется и **рядовка серая** (*T. portentosum*) — малоизвестный съедобный гриб, получивший свое название, как и другие, вероятно, за характер роста рядами или кольцами, где каждый гриб стоит одиночно, но все вместе образуют линию или круг, или, как говорят, стоят рядом. Рядовка серая обладает приятным запахом муки, но, как все грибы с плотной мякотью, требует основательной термообработки. Рядовку серую можно хранить и в сушеном виде. Этот гриб не следует путать с несъедобной рядовкой заостренной, имеющей более колокольчатую шляпку и жгуче-горький вкус, способный испортить любое грибное блюдо.

В августе в широколиственных и смешанных лесах вырастают первые млечники. Это **молочай** (*Lactarius volemus*), или гладыш, с красновато-бурой шляпкой, который в странах Западной Европы считается очень ценным съедобным грибом, а у нас он почти совсем не собирается, хотя в засоле он, пожалуй, немногим уступит королю млечников ароматному рыжику. Нужно отметить, что в Поволжье русское название гладыш относится к другому грибу, тоже млечнику, а именно млечнику мясо-красному со шляпкой багрово-красного цвета, растущему в еловых и смешанных лесах в августе — сентябре.

В редких лесах, на лесных полянах, вырубках обильна в это время **лаковица розовая** (*Laccaria laccata*), гриб, тоже малоизвестный грибникам, но вполне съедобный. Встретить его можно с июля по октябрь

почти по всей территории СССР. Шляпка его имеет до 5 сантиметров в диаметре, розовато-буро-охристого цвета, позже она выцветает и становится белесоватой. В августе появляются моховики — зеленый и пестрый и польский гриб из этого же рода.

Моховик зеленый (*Xerocomus subtomentosus*) имеет очень широкое распространение и растет в лесах самых различных видов, предпочитая лесные поляны, опушки, края дорог, а иногда и муравейники. Ареал его также обширен: почти все страны Европы, европейская часть СССР, Кавказ, Урал, Сибирь, Дальний Восток, Северная Америка, Австралия, остров Борнео.

Гриб этот имеет очень приятный вкус и фруктовый запах и идет преимущественно для сушки и маринования, правда, хорош он и в свежевареном виде и жареным. Однако ценность его снижается из-за ватно-рыхлой мякоти. То же можно сказать и о близком виде — моховике желто-буром.

Моховик пестрый (*X. chrysenteron*), или трещиноватый, имеет довольно широкое распространение в лиственных и смешанных лесах Европы, Сибири, Кавказа, Дальнего Востока, Северной Америки, Австралии. Шляпка у него от 3 до 10 сантиметров в диаметре, выпуклая, сухая, матовая, коричневатого, красновато-коричневого, оливково-коричневого или охряно-серого цвета, сетчато растрескивающаяся. Эти трещины часто имеют розовый оттенок. Употребляется он так же, как и моховик зеленый.

Польский гриб (*X. badius*) можно легко спутать с белым грибом. Шляпка его имеет до 15 сантиметров в диаметре, выпуклая, у молодых экземпляров с матовой, замшевой поверхностью. Мякоть польского гриба беловатая или желтоватая, на разрезе синеющая, а затем буреющая. Гриб имеет очень приятный вкус и годится в жаркое, для сушки, маринования, варки. Растет он преимущественно в сосновых лесах европейской части СССР, Западной Европы, Северной Америки, Австралии и Монголии.

Из ядовитых грибов в этот период можно встретить мухомор пантерный, с бурой или серовато-оливковой шляпкой, покрытой белыми, концентрически расположенными хлопьями.

Начиная с ранней весны и до конца октября, а иногда и в ноябре на лесном опаде, на остатках травяни-

стых растений, на мертвой древесине и подстилке растёт много видов коллибий, мицел и негниючников. За небольшим исключением все они несъедобны, однако играют очень важную роль в почвообразовании, разлагая лесной опад и мертвую древесину. Без этой непрерывной работы по разложению отмирающей органики высшие растения наших лесов были бы буквально погребены в массе отмерших, но неразложившихся органических веществ. В северных районах нашей страны ведущую роль по разрушению органических веществ выполняют грибы, причем некоторые из них способны продолжать свою работу даже под снежным покровом.

У нас в стране растёт около 60 видов мицел, 20 видов коллибий, около 35 видов негниючников. Род навозников насчитывает 30 видов, некоторые из них в молодом возрасте съедобны.

В соответствии с грибным календарем в первой половине августа, когда в средней полосе нашей страны начинается основной грибной сезон, появляются любимейшие наши грибы — рыжики и грузди. Именно они наряду с белыми грибами были и сейчас остаются основными промысловыми грибами в стране. Интересно отметить, что в старину к сбору рыжиков предъявлялись особые требования: для рынка собирались только молодые, мелкие, имеющие шляпку не более 2,5 сантиметра грибы.

Мы уже говорили, что грибы всегда занимали значительное место в рационе крестьян и горожан России. А когда наступал пост, — обычно это бывало перед отелом, когда коровы уже не давали молока, истощались по весне запасы зерна и мяса, — то соленые рыжики и грузди, а также сушеные белые грибы занимали вместе с некоторыми овощами основное место на столе. Вот почему летом, когда выдавались свободные часы от неотложных полевых работ, все, включая и детей, отправлялись в лес по грибы, зная, что они будут большим подспорьем зимой.

Рыжики и грузди — млечники, содержат в мякоти очень едкий на вкус млечный сок, обычно теряющий эту едкость при кулинарной обработке. Достаточно разломить такой гриб, чтобы по обильно выступившему, чаще всего белого цвета соку установить, что имеешь дело с млечником. У некоторых грибов этот сок

на воздухе быстро меняет окраску на зеленую или красную.

Рыжик у нас в стране представлен несколькими видами. Наиболее известным и распространенным является настоящий, или деликатесный, рыжик. У этого гриба есть две формы, приуроченные к различным типам лесов: **рыжик сосновый** (*Lactarius semisanguifluus*), с оранжевой или даже красно-оранжевой шляпкой, и **рыжик еловый** (*L. deliciosus*), окрашенный более скромно, в желтоватые или синевато-зеленоватые тона. У этих грибов на шляпке хорошо выражены более темные концентрические зоны, а оранжевый млечный сок, появляющийся на изломе, быстро зеленеет. Шляпка и ножка рыжика при прикосновении также быстро покрываются зелеными пятнами. Характерен запах млечного сока — острый, смолисто-фруктовый, сохраняющийся при холодном способе засола. Употребляется этот деликатесный гриб не только соленым, но и свежим, зажаренным в сметане или на вертеле по старинному русскому способу, практиковавшемуся охотниками. В старину грибководы-любители выращивали рыжики, как особенно ценимый гриб, сажая его грибницу в парках под пяти-шестилетними елями или соснами¹.

Представление о рыжике, как о типичном русском грибе, — неверно. Рыжики имеют весьма широкий ареал: они растут в странах Западной Европы, Америки, Азии, в Скандинавских странах. Считают рыжики съедобными даже в тех странах, где все млечники относят к ядовитым грибам. Рыжики окрашивают мочу в красный цвет, но это совершенно безопасно для здоровья.

Другой знаменитый гриб-млечник — груздь. На этом грибе стоит остановиться подробнее. У нас растут несколько видов груздей: белый, или настоящий, или сырой, желтый, черный, осиновый, дубовый и перечный. Название свое грузди получили от слова «груда», так как растут они обычно большими группами, мостясь друг на друге. Вот и любят грибники грузди за то, что родятся они всегда помногу. Грузди издавна славилась на Руси как первоклассные грибы для засо-

¹ Каменоградский П. Доходное грибководство. СПб., 1907. Полевицкий Н. И. Искусственное разведение грибов. М., 1931.

ла. Когда-то вместе с рыжиками их даже выделяли из других грибов, говоря о них: «Родится много грибов, рыжиков, груздей», или «Брать грибы и ломать грузди».

Появлению груздей способствуют частые, но небольшие дожди. Если же происходит перенасыщение почвы влагой, то появившиеся было грибы исчезают, или, как еще говорят, сходят.

Первое место среди груздей по своим кулинарным и вкусовым качествам, особенно по аромату, занимает **груздь настоящий** (*Lactarius resimus*) белый, или сырой. Он имеет белую или кремово-желтую шляпку, со слабо заметными водянистыми зонами на ней и как бы завернутым вниз, густо опушенным краем. Млечный сок у груздя настоящего белый, но на воздухе он желтеет. Растет груздь настоящий в березовых или сосново-березовых лесах, причем ареал его не только европейская часть СССР, но и Сибирь, многие страны Западной Европы, где он также имеет хозяйственное значение.

Очень похож на него **груздь желтый** (*L. scrobiculatus*). Этот гриб растет чаще в еловых, елово-пихтовых лесах и реже встречается в березняках. Гриб этот имеет довольно крупную шляпку (от 5 до 15 сантиметров в диаметре), встречается у нас в европейской части и на Дальнем Востоке. Так же как и груздь настоящий, употребляется в пищу в соленом виде.

Появляющийся в августе груздь черный выделяется среди своих родственников большими размерами. Его шляпка достигает 20 сантиметров, она бывает зеленовато-бурая или темно-бурая, почти черная, с желтым краем, очень плотная, мясистая. Млечный сок у груздя черного белый, обильный и едкий. При засоле шляпка гриба становится винно-красной. Растет этот гриб преимущественно в березовых или смешанных лесах. В ряде областей нашей страны его называют чернушкой, так же как и подгруздок черный, который относится не к млечникам, а к роду сыроежек и млечного сока не имеет.

Груздь черный (*L. necator*) после предварительного отваривания является хорошим съедобным грибом, используемым для засола. Интересно отметить, что его можно искать в лесу даже после первых заморозков, если за ними последовал продолжительный период

плюсовой температуры, как это у нас в средней полосе бывает в конце октября — начале ноября.

В конце лета в сыроватых осиновых лесах довольно редко, но местами достаточно обильно появляется **груздь осиновый** (*L. controversus*), с беловатой шляпкой, имеющей буроватые или красноватые пятна, и красивыми кремовато-розовыми пластинками.

Значительно реже можно найти **груздь дубовый** (*L. insulsus*), растущий в широколиственных лесах. У него желтая или желто-оранжевая шляпка и короткая, толстая, с желтоватыми пятнами ножка. Едкий млечный сок груздя дубового не изменяет на воздухе своего белого цвета.

Появившись во второй половине августа, грузди продолжают плодоносить и в сентябре. Все они обычно идут в засол, и реже их употребляют свежими.

К числу распространенных и обильно плодоносящих в августовских лиственных и хвойных лесах млечников относится **скрипица** (*L. vellereus*) — белого цвета гриб с очень горьким, едким, белым млечным соком, не меняющим окраски на воздухе. Мякоть у скрипицы плотная, жесткая, желтеющая на изломе. Растет она обычно большими группами в различных лесах с июля по сентябрь почти на всей территории нашей страны. В пищу гриб употребляется только соленым (горячим способом), после предварительного тщательного вымачивания. Скрипица обладает низкими вкусовыми качествами, и во многих странах считается несъедобной.

Большинство грибов-млечников в средней полосе сходит в сентябре, а до октября задерживаются только рыжики и **горькушка** (*L. gulfus*) — крупный гриб с красно-коричневой гладкой шляпкой, растущий во влажных сосновых лесах, по краям болот.

В это же время в березовых лесах растет **волнушка розовая** (*L. torminosus*) — хороший съедобный гриб. В Скандинавских странах этот гриб очень популярен, многие грибники считают волнушку розовую вообще чуть ли не единственным съедобным грибом. У молодых волнушек шляпка розовая, с красными концентрическими кольцами. Из соленых, рубленых с луком волнушек можно приготовить приятный острый салат или грибную подливу. Волнушки после предварительного отваривания можно жарить, а также хранить в замороженном виде.

Многие грибы-млечники имеют полую ножку, как бы с дуплом, в силу чего некоторые из них называют дуплянками. Таков и **млечник обыкновенный** (*L. trivialis*), или желтая дуплянка, с серовато-желтой шляпкой, растущий в хвойных и смешанных лесах во влажных местах среди мхов. Его можно найти в августе — сентябре. Этот гриб в некоторых районах называют еще гладышем, как и молочай. Белый млечный сок желтой дуплянки на воздухе становится желтым или зеленовато-желтым. Этот гриб пригоден для засолки. Полую ножку имеет и съедобная **серушка** (*L. flexuosus*), или дуплянка серая, с коричневато-сероватой шляпкой и не изменяющимся на воздухе млечным соком. Растет она в березовых и осиновых лесах с июля по сентябрь.

Среди млечников ядовитые виды неизвестны, но съедобность некоторых из них, таких, как млечник серо-розовый, млечник шиповатый, сомнительна или точно не установлена. Поэтому всегда следует собирать только хорошо знакомые грибы.

Всего род млечников насчитывает около 90 видов, на территории нашей страны произрастает около 50. Большинство из них микоризообразователи, то есть находятся в тесной связи с корнями деревьев, в связи с чем, естественно, растут преимущественно в лесах. Нами были описаны млечники наиболее распространенные, являющиеся объектами массового сбора и заготовок.

Кроме многочисленных млечников во второй половине августа в Подмосковье растет много других съедобных грибов, которые грибники зачастую совершенно несправедливо обходят стороной. Так, в еловых лесах появляется мокруха еловая с желтоватой слизистой шляпкой и слизистой пленкой-покрывалом, прикрывающим молодые пластинки.

Мокруха еловая (*Gomphidius glutinosus*) — съедобный гриб, растет поодиночке в ельниках или лесах, имеющих в своем составе ель. Несколько затрудняет ее использование ломкая мякоть. Она обладает хорошими вкусовыми качествами в жареных и тушеных блюдах. Определенную трудность при сборе доставляет и слизистая поверхность гриба, она может испачкать как корзину, так и остальные грибы. Поэтому мокруху еловую лучше хранить в корзине отдельно от

других видов, а что касается пятен от мокрухи еловой, то смываются они довольно легко.

Во влажных сосновых и смешанных лесах, по окраинам лесных болот появляется крупный съедобный гриб **колпак кольчатый** (*Rozites caperata*), с мясистой, желтой, с розовым оттенком шляпкой. В это же время обычны лисички, очень вкусные для жаркого гриба, растущие группами, и похожий на них **ежовик желтый** (*Hydnum repandum*), с шипиками вместо пластинок на нижней стороне шляпки. Обилен в конце августа в молодых сосняках и **масленок поздний** (*Suillus luteus*), съедобный гриб, предпочитающий расти на лесных опушках и по обочинам дорог, где в это время можно найти и **шампиньон полевой** (*A. arvensis*), с желтеющей от прикосновения белой шляпкой.

В конце августа можно найти и такие типично осенние грибы, как **говорушка серая** (*Clitocybe nebularis*), которая растет по опушкам хвойных и смешанных лесов и часто образует так называемые ведьмины кольца. Шляпка гриба выпуклая, серого цвета, а мякоть белая, с запахом муки. Диаметр шляпки 7—10 сантиметров, а ножки 4,5—8 сантиметров высоты. Говорушка серая плодоносит и в октябре, причем найти ее в это время можно не только в светлых лесах, но и в садах.

И еще один малоизвестный съедобный гриб появляется в это время в смешанных лесах — **строфария сине-зеленая** (*Stropharia aeruginosa*), с редкой для грибов окраской шляпки и ножки — синеваато-зеленоватой. Отличительные признаки: на шляпке и на ножке крупные беловатые чешуйки, кроме того, в верхней трети ножки есть кольцо. Пластинки у молодого гриба сине-зеленые, а затем становятся фиолетово-бурыми. Кроме леса строфарию сине-зеленую можно встретить растущей на пнях, особенно хвойных пород деревьев, на пастбищах, на свалках среди органического мусора.

В конце августа грибники должны быть особенно внимательны, так как появляются многочисленные ядовитые грибы из семейства мухоморов: мухоморы **красный** (*A. muscaria*), **вонючий**, **порфиновый** (*A. porphyria*), **поганковидный** и самый страшный, смертельно ядовитый гриб этого рода — **бледная поганка**.

Август у нас — самый щедрый, самый обильный дарами месяц лета. В лесу поспевают орехи, ягоды шиповника, голубика, отличается август и разнообразием грибов. Для летних видов в это время наступает второй слой плодоношения, а для осенних со второй половины месяца при благоприятных условиях начинается первый. Поэтому сборы в это время если и не самые обильные, зато самые разнообразные — встречаются и летние и осенние виды грибов.

Сентябрь в средней полосе справедливо считают самым красивым месяцем осени, с его приходом наступает обилие плодов, и этот месяц особенно щедр на краски. Кто не почувствовал неповторимую тихую торжественность сентябрьского леса, когда особенно заметно полное отсутствие птичьих голосов. Разве только синица негромко свистнет. Если же подует ветер, лес обрушит на нас сверкающий водопад золотисто-багряных листьев, которые пестрым мягким ковром устилают лесную почву и среди которых нелегко отыскать осенние грибные трофеи. А грибов в это время много, поскольку в сентябре проходит третий, обычно обильный, слой позднелетних видов: белых грибов, подосиновиков, подберезовиков, рыжиков, волнушек, груздей и др. К ним присоединяются уже типично осенние грибы, рядовки, шампиньон лесной, опять. Грибы в это время особенно хороши. Редко какой попадается с червоточинной.

Из довольно многочисленного рода рядовок съедобными считаются только рядовка серая, фиолетовая (леписта), зеленушка и рядовка землистая.

Рядовка серая (*Tricholoma portentosum*) — поздний гриб. Он появляется в сентябре и распространен в Сибири, в Приморском крае и в европейской части СССР. Шляпка у него 5—12 сантиметров, серовато-буроватая, мякоть белая, с запахом муки. Растет он в сосновых и смешанных лесах.

Зеленушка (*T. flavovirens*) растет группами на песчаных почвах в сухих сосновых лесах. Шляпка 4—12 сантиметров, сначала выпуклая, а потом распростертая, зеленовато-желтоватого цвета. Белая мякоть зеленушки имеет также приятный запах муки.

Рядовка землистая (*T. terreum*) — сентябрьский гриб, но иногда его можно встретить и в августе, особенно на Кавказе. Шляпка у этого гриба 4—7 санти-

метров в диаметре, с сухой кожицей, покрытой черноватыми волокнистыми чешуйками.

Рядовка фиолетовая (*Lepista nuda*), или леписта голая, или, как ее еще называют, синичка,— крупный съедобный гриб, иногда образующий на почве ведьмины круги и растущий на Кавказе, в Приморском крае и в европейской части СССР. Шляпка у него 6—10 сантиметров, плоско-выпуклая, мясистая, буровато-фиолетового цвета. Мякоть рядовки фиолетовой светло-фиолетового цвета, с запахом муки. Растет в хвойных лесах.

Шампионьон лесной (*A. silvaticus*), или благушка, имеет шляпку яйцевидно-колокольчатой формы, 7—10 сантиметров в диаметре. Мякоть гриба белая, при надломе краснеющая. Пластинки сначала белые, затем красноватые и, наконец, темно-коричневые, вздутые к середине. Растет благушка в хвойных и смешанных лесах на почве, особенно часто встречается около муравьиных куч или на них.

В лесах в это время уже появляются грибы из очень обширного рода паутинников, которых у нас в стране насчитывается свыше 400 видов. Некоторые из паутинников съедобны. Например, **паутинник фиолетовый** (*Cortinarius violaceus*), растущий в лесах разного типа, и особенно часто в сосновых. Это крупный съедобный гриб, встречающийся в лесах северной и средней полосы СССР. **Паутинник красный** (*C. armillatus*) имеет редечный запах и растет в хвойных лесах почти повсеместно. **Паутинник желтый** (*C. triumphans*), или приболотник, произрастает в лесах самого разного типа.

Необходимо отметить, что при определении этих грибов следует быть очень внимательным и осторожным, так как в роде паутинников есть и ядовитые виды, довольно трудно отличимые от съедобных, такие, как паутинник кроваво-красный и паутинник зеленоватый. При определении этих грибов лучше пользоваться атласом.

Самый распространенный и обильный гриб сентября — холодолюбивый **опенок осенний** (*Armillariella mellea*), довольно крупный гриб со шляпкой до 10 сантиметров в диаметре. Растет он группами на стволах живых деревьев и на кустарниках как паразит, а также на мертвой древесине как сапротроф. Опенок осен-

ний обладает хорошими вкусовыми качествами и употребляется для засолки, маринования и в свежем виде для жаркого.

В сентябре, а также в октябре, к закрытию грибного сезона, в сыроватых сосновых и сосново-березовых лесах появляется редкий гость осени сморчковый гриб — строчок (лопастник) осенний (*Helvella infula*), с белой или слегка красноватой ножкой и каштаново-коричневой волнистой шляпкой.

В сентябре очень обильно появляется гриб-скоро-спелка навозник белый (*Coprinus comatus*), относящийся к очень нежным деликатесным грибам. Весь гриб молочно-белый, шляпка 5—12 сантиметров высоты, яйцевидная, покрыта многочисленными чешуйками, за что этот гриб называют навозником мохнатым. Плодовое тело навозника белого частично находится в земле и может прорасти через плотный грунт или даже асфальт. Обычно гриб растет на богатой перегноем, хорошо унавоженной почве в парках, садах, дворах, на свалках. Очень часто его можно встретить на городских газонах и там, не выезжая за город, набрать грибов на жаркое.

У навозника в отличие от многих других грибов шляпка не расправляется, а быстро начинает темнеть и расплываться в чернилоподобную жидкость, то есть происходит очень быстрый процесс саморазложения — автолиз.

Съедобен навозник белый, пока имеет чисто-белый цвет. Если же шляпка начала темнеть, он уже в пищу совершенно непригоден. Грибы эти имеют способность дозревать, уже будучи собранными, причем автолиз продолжается даже в замороженных грибах. Поэтому белые навозники после сбора необходимо сразу же переработать и использовать для приготовления супов, соусов, жаркого.

Конец августа и первая половина сентября — самые богатые грибами месяцы, как по исключительно разнообразию, так и по обилию, что, безусловно, зависит и от погоды. К концу сентября количество плодоносящих грибов резко снижается, и в это время, а также в октябре, до самого снега, можно собирать в лесу немногочисленные позднеосенние виды: рядовку фиолетовую, говорушку серую, млечник серушку, часто встречающийся в это время в березовых и осиновых

лесах, а также масленок поздний, или настоящий. Встречаются осенью и немногочисленные виды сморчковых грибов, которые мы привыкли собирать весной или в начале лета, недаром их называют грибы-подснежники. Но есть у них и осенние собраты: это лопастники — ямчатый, курчавый (*H. crispa*) и инфулоподобный, который грибники обычно знают под названием строчка осеннего. Все три вида появляются в основном в сентябре — октябре и являются условно съедобными грибами, годными в пищу после отваривания.

Осенью довольно обильны на почве в хвойных лесах различные виды рогатиковых грибов. Некоторые из них, например рогатик желтый (*Ramaria flava*), или грибная лапша, вполне съедобны. Но в большинстве своем они имеют жесткую мякоть, а многие горький вкус.

Самые поздние виды грибов — это, пожалуй, гигрофор бурый (*Hygrophorus hypothejus*), или мокрица бурая, с оливковой или оливково-коричневой шляпкой, растущий в хвойных лесах и встречающийся даже в ноябре, после заморозков, и зимний гриб, или фламмулина бархатистая (*Flammulina velutipes*), напоминающий осенний опенок, с желтой шляпкой и хрящеватой коричневой ножкой, и называемый еще зимним опенком. Растет зимний опенок большими группами на пнях и валежных стволах лиственных деревьев, а также на живых деревьях, особенно на осине, тополях и ивах. В южных районах нашей страны фламмулину бархатистую можно встретить до декабря. Зимний опенок — вкусный съедобный гриб, и его можно искусственно выращивать на смеси опилок и отрубей.

Осенью, под занавес грибного сезона, возможны самые неожиданные находки: то увидишь странную семейку белых, выросших в три этажа — один на другом, то пять подберезовиков, растущих веером на одной ножке, то вдруг наткнешься на не уступающую по красоте иному цветку розетку телефоры наземной (*Thelephora terrestris*). Несколько лет тому назад неподалеку от Москвы была обнаружена необыкновенная вешенка осенняя. 463 гриба срослись своими ножками, образовав как бы один многошляпочный гриб. Обычно вешенка растет группами на стволах осин, тополей, ив, но такие размеры и форма этого гриба — явление чрезвычайно редкое.

С наступлением первых холодов грибы можно еще найти в лесу под плотным пологом из еловых лап, сохраняющих тепло. В таких местах попадаются не только холодостойкие посланцы осени, но даже и белые грибы, и некоторые сыроежки. А в молодом густом сосняке, глубоко зарывшись в теплый мох, сидят маслята и моховики, причем сверху видны только коричневые шляпки.

Всего в средней полосе нашей страны насчитывается более 200 видов съедобных грибов, и мы перечислили далеко не все, остановившись в основном на наиболее обильно плодоносящих и малоизвестных съедобных грибах, а также на наиболее ядовитых. Но стоит рассказать и еще о нескольких грибах, которые обычно привлекают внимание грибников и вызывают много вопросов.

Чага (*Inonotus obliquus forma sterilis*), или березовый гриб, образует на березах крупные наросты в виде желваков с неровной углистой поверхностью черного цвета. Консистенция их деревянистая. Ткань внутри гриба бурая, с беловатыми прожилками. Экстракт чаги используют в лечебных целях при желудочно-кишечных заболеваниях как общее тонизирующее средство. Препарат чаги продается в аптеках под названием бефунгин и применяется по рекомендации врача.

Грибы-звездовики (*Geastrum*) привлекают внимание грибников своей необычной формой, за нее их называют земляными звездами. В СССР встречается около 20 видов звездовиков. Лежат они обычно на земле среди опавшей хвои в сосновых и еловых, реже в смешанных лесах, вызывая удивление своей причудливой формой. Принадлежит к семейству дождевиковых.

Очень интересный гриб встречается в Подмосковье, особенно в южных и юго-западных его районах, в лиственных лесах, рощах с примесью широколиственных пород — это **веселка обыкновенная** (*Phallus impudicus*), или вонючий сморчок, так же как и звездовики, являющийся близким родственником обыкновенных дождевиков. Молодой гриб имеет вид крупного (до 6 сантиметров высоты) беловатого яйца, а когда созреет, оболочка его разрывается и появляется длинная, кремовая, губчатая ножка с оливковой морщинистой шляпкой на вершине. Шляпка быстро начинает расплываться, издавая резкий запах падали и привлекая

тем самым мух. Мухи, ползая по ней, пачкаются в слизи, содержащей споры, а затем, перелетая с места на место, разносят их. Гриб несъедобен, хотя в странах Восточной и Центральной Европы в стадии «яйца» его, сняв плотную кожистую оболочку, режут на ломтики и обжаривают в сухарях. Неприятного запаха в этой стадии веселка еще не имеет. В народной медицине этот гриб также в стадии «яйца» использовали при ревматических болях, для чего извлекали внутренний желеобразный слой оболочки и употребляли его как мазь.

Из обзора видно, что число видов и обилие плодоношения грибов начинает интенсивно увеличиваться во второй половине июля и достигает максимума в середине августа или первой декаде сентября, а затем падает, причем наибольшее видовое разнообразие приходится на конец августа — начало сентября. Анализ фенологических сроков появления и основного плодоношения (второй и третий слои) свидетельствует о том, что они могут смещаться по годам на 10—15 дней в зависимости от метеорологических факторов, где значение имеет сочетание количества осадков, влажности, температуры воздуха и типа леса. Если, например, в начале сентября надолго зарядили дожди, то в слишком насыщенной водой почве будет недостаточно воздуха и плодовые тела не образуются.

Значительно различается и характер плодоношения грибов. Такие, как подберезовики, подосиновики, плодоносят достаточно долго — с июня по сентябрь, и слои плодоношения у них выражены не очень четко. Рыжики, грузди, осенние опята плодоносят короткий период, со второй половины августа до конца сентября, давая за это время один-два обильно плодоносящих слоя. Иногда обильное плодоношение этих грибов длится всего несколько дней.

Для произрастания грибов требуются хорошая питательная среда, оптимальная влажность и температура воздуха, а для некоторых видов важна еще и степень освещенности. Будучи организмами, питающимися за счет готовой органики, грибы лучше всего растут там, где имеется достаточное количество органических остатков. Поэтому прохладные, в меру сырые леса, с развитым моховым и лишайниковым покровом, являются очень подходящими местами для роста грибов.

Наибольшее количество видов встречается в смешанных лесах, имеющих в своем составе лиственные и хвойные породы. Много грибов можно найти на лесных опушках и по краям лесных тропинок и у дорог.

Что касается урожайности, то многолетний опыт показывает, что для урожая грибов у нас в средних широтах главное значение имеют осадки, причем осадки августовские. Июльские же, выпавшие при высоких температурах, и сентябрьские — при пониженных температурах, существенного значения для урожая грибов не имеют. Вместе с тем изобилие осадков в августе и значительное количество их в сентябре при сравнительно низкой температуре в июле и августе, тоже урожай грибов не дают. Следовательно, для выявления зависимости между урожаями грибов и средними данными температуры и осадков последние необходимо брать помесечно или еще лучше подекадно, потому что если взять средние за весь вегетационный период, то они окажутся совершенно непоказательными. Отсюда следует, что урожайность грибов зависит от погоды, а не от климата вообще.

Итак, почти в любое время года, кроме зимы и ранней весны, грибник-любитель найдет в лесу грибные трофеи, и, чем труднее их отыскать ранней весной или поздней осенью, тем дороже ему эти трофеи, тем более сбор грибов приближается к другим видам охот, требуя и знаний, и наблюдательности, и умения сориентироваться, где, когда, в лесу какого типа, под какими деревьями можно легче найти определенные виды грибов.

При таком подходе сбор грибов из простой заготовительной операции превращается в приятное и полезное занятие, позволяющее более пристально всмотреться в родную природу, лучше и глубже познать ее.

В наших больших городах, подошедших вплотную к лесопарковым зонам, в городах, где много зеленых насаждений, появились и грибы-новоселы. Это и хорошо известные грибникам шампиньоны — обыкновенный и тротуарный, появляющиеся в течение всего лета, и **луговые опята** (*Marasmius oreades*), растущие на газонах парков и скверов с июля по сентябрь, им на смену приходят нежные и хрупкие белые навозники. В сентябре — октябре также можно найти большие группы **рядовок скученной** (*Lyophyllum decastes*) и

сросшейся (*L. connatum*), у которых отдельные грибки обычно срастаются основаниями ножек. Многие городские грибы, как и их лесные сородичи, поселяются на деревьях — тополях, березах, липах, осинах. На тополях и липах можно встретить вешенки — устричную и осеннюю, чешуйчатку золотистую (ивняк), зимний гриб, трутовик серно-желтый. Многие москвичи в последние годы увлекались «тихой охотой» в городе. Однако следует помнить, что шляпочные грибы, как показали исследования последних лет, обладают способностью довольно интенсивно аккумулировать и накапливать соединения тяжелых металлов, таких, как свинец, медь и некоторые другие, которые уже в небольших количествах вредны для организма человека. Причем отдельные виды накапливают такие вещества даже быстрее, чем зеленые растения. Поэтому собирать грибы в городе, где много различных производств, дающих не всегда безвредные отходы в почву и воздух, где множество автомашин, не стоит. Не рекомендуется также собирать грибы в части леса, непосредственно прилегающей к автостраде. Отойдите на 300—500 метров от полотна шоссейной дороги, и здесь ваши грибные трофеи будут вполне безвредны.

ГРИБЫ И ПОГОДА

Обычно при сборе грибов посещаются одни и те же, так называемые грибные, места. Причем в места эти наведываются многие грибники, поскольку подобного рода «секреты» сохранить весьма трудно. Возможность интенсивного сбора грибов на определенном участке обусловлена ежедневным появлением при благоприятных погодных условиях новых плодовых тел и их весьма быстрым ростом. При этом надо учитывать, что в теплую, но не жаркую погоду грибы растут быстрее, чем в холодную. К тому же опытный грибник знает, что в сухую погоду грибы рождаются ближе к стволу дерева, как бы прячутся в тени, и в это время искать их лучше под низкими лапами молодых елей или в густой траве. Если же прошли обильные дожди и понизилась температура, то грибы как бы выбегают из тени стволов на полянки, ближе к свету и теплу.

Удивительная скорость роста и развития грибов, а также их весьма своеобразная, значительно большая, чем у цветковых растений, зависимость от погоды представляют собой одну из пока еще неразрешимых загадок.

С этой поразительной особенностью грибов меня познакомил случай. Собирать грибы я любила с детства, но жила я в большом городе и выбираться в лес могла не так уж часто. Однажды, когда я училась в восьмом классе, мы с подружкой летом поехали по грибы к ее тетушке, живущей в деревне неподалеку от старинного города Углича. Это была очень живописная деревня, раскинувшаяся красивой улицей на холме у тогда еще очень чистой небыстрой речки. От станции до деревни было километра три, но мы, не ожидая автобуса, пошли напрямик через лес.

Стояло теплое августовское утро, и уже у самой опушки запахло грибами.

— Чувствуешь, как пахнут? — сказала подруга. — Сейчас по дороге и наберем.

— Да, — согласилась я. — Тепло сегодня, и места эти грибные. Сразу видно!

Однако вскоре мы поняли, что надежды наши на этот раз не оправдались. В лесу грибов не оказалось, и за всю дорогу мы нашли с десяток очень незавидных, перезревших сыроежек. Ко всему еще неожиданно пошел проливной дождь, и мы, огорченные отсутствием грибов и изрядно промокшие, прибежали в деревню.

— Зря мы, наверное, к тебе приехали, — сказала подружка тетушке. — В лесу совсем нет грибов. Вот гляди, чего мы принесли...

— Ступайте переоденьтесь и отдыхайте, — сказала, загадочно улыбнувшись, тетушка. — А завтра вместе пойдем по грибы.

На следующий день она повела нас в лес необычно поздно — часа в три дня, в это время хорошие грибники обычно уже возвращаются. И каково же было мое удивление, когда в тех же местах, по которым мы прошли вчера в деревню, грибы буквально усыпали лес. Причем некоторые из них были так велики, что я просто не верила своим глазам...

Много позже я узнала, что скорость появления и роста грибов вызывала удивление не только у меня, а

опытные грибники отлично знают, что уже через сутки после хорошего теплого дождя можно смело отправляться в лес за грибами. Недаром же говорят: «Растут, как грибы после дождя», «Будет дождь — будут и грибы».

Такое исключительно быстрое развитие плодовых тел шляпочных грибов, наблюдаемое в благоприятную погоду, отчасти объясняется тем, что на грибнице в почве уже ранее, невидимые нами, образовались более или менее сформировавшиеся молодые плодовые тела, которые носят странное название примордии, что по-латыни значит, первичный, зачаточный. Влажность и температура являются как бы стартовыми импульсами, и по их сигналу грибы быстро вытягиваются в длину, разворачивают, как зонтики, свои шляпки, и начинается формирование и созревание спор.

При этом оказывается, что не после всякого дождя можно ожидать появления грибов, так как одной только повышенной влажности для этого недостаточно. Давно уже установлено, что в теплую влажную погоду хорошо растет находящаяся в почве грибница, от которой во влажном воздухе появляется приятный грибной запах. А для появления плодовых тел большинства грибов необходимым, кроме влажности почвы и воздуха, условием является обязательный перепад температур от более высокой при развитии грибницы к более низкой, часто на $6-10^{\circ}\text{C}$, при которой начинают свой быстрый рост сами плодовые тела грибов.

Грибница большинства видов грибов хорошо развивается при температуре $20-25^{\circ}\text{C}$, а для роста грибов, в зависимости от вида, необходимы разные температуры, как мы уже сказали, более низкие. Это очень удивительно, потому что у большинства растений рост и развитие находятся в почти прямой зависимости от температуры — чем теплее, тем скорее идет рост. Но у грибов все по-своему...

Так, для роста грибницы шампиньона наиболее благоприятна температура в $24-25^{\circ}\text{C}$, а для роста плодовых тел — $15-18^{\circ}$. Осенью, в сентябре, наступает царство осеннего опенка — холодолюбивого, очень чувствительного к колебаниям температуры гриба. Его температурные пределы $8-13^{\circ}\text{C}$, причем если такая температура случается в августе, основное плодоношение осеннего опенка передвигается на август, как это

было в Подмоскowie в 1968 и 1969 годах. Но достаточно температуре воздуха подняться выше 15° С, плодоношение немедленно прекращается и грибы буквально исчезают. Грибница зимнего гриба фламмулины бархатистой развивается при температуре около 20° С, а сам гриб растет при сравнительно низкой температуре — 5—10° С и даже ниже, до самых морозов. Это, видимо, о нем говорит народная примета-пословица: поздний грибок — поздний снежок.

И еще о дождях и грибах. Если осенью пошли затяжные дожди, то почва слишком сильно пропитывается водой, вытесняя из нее воздух, который также необходим для развития грибницы и грибов. В этом случае плодоношение не наступает. На что тоже есть народная примета: «Затянулись дожди — груздей не жди».

Надо отметить и еще одну особенность грибов — их ритмичный рост и плодоношение в течение всего весенне-осеннего периода. В народе хорошо знают об этой особенности роста грибов и говорят: «Пошел первый слой грибов», или «Сошел первый слой грибов». Так, например, первый слой, или первая волна, плодоношения белых грибов, обычно не очень обильный, приходится на конец июня — начало июля и совпадает в средней полосе с колошением хлебов, отсюда их название — колосовики. В это время на высоких местах вдоль проселочных дорог и просек, где растут многолетние дубы и березы, уже можно найти белый гриб-колосовик. В августе второй позднелетний слой — жнивняной и, наконец, осенний в сентябре — октябре — эти грибы называются листопадники. На севере, в тундре и лесотундре, все эти слои сливаются в один осенний, который приходится на август. Такое же смещение слоев наблюдается и в высокогорных лесах. Наиболее обильные урожаи грибов обычно приходятся в зависимости от погоды на второй или третий слой, то есть на конец лета и осень (конец августа и сентябрь). «Весна красна цветами, а осень грибами», — говорится в пословице — азбуке народной мудрости.

Такое волнообразное плодоношение связано с особенностью развития грибницы: в течение всего сезона с определенной периодичностью у шляпочных грибов период вегетативного роста сменяется плодоношением, затем опять следует период вегетативного роста

грибницы, и опять наступает плодоношение. У разных грибов эти периоды роста и плодоношения различны и зависят от погоды. Лучше всего это изучено у культивируемого шампиньона. Он выращивается в регулируемых условиях теплицы, где мы создаем ему определенные, наиболее благоприятные условия. Рост его грибницы продолжается 10—12 дней, затем в течение 5—7 дней идет интенсивное плодоношение, которое опять сменяется десятидневным периодом роста грибницы.

Ритмичность плодоношений хорошо заметна у шляпочных грибов, у других же грибов она выражена менее четко.

Как уже отмечалось, грибы отличаются большой скоростью роста. Обычный период роста и развития плодового тела гриба от момента появления примордиев (в виде клубочка на грибнице) до созревания составляет 10—14 дней. При этом, конечно, имеют значение температура и влажность почвы и воздуха. Для сравнения напомним, что с момента цветения до момента созревания садовой земляники в средней полосе нашей страны проходит приблизительно полтора месяца; у ранних сортов яблок около двух месяцев, у зимних — до четырех месяцев, а у мандаринов в зависимости от сорта — до шести месяцев.

За эти 10—14 дней шляпочные грибы полностью развиваются, а некоторые гастеромицеты (дождевиковые грибы) успевают достичь огромного размера — 50 и более сантиметров в диаметре! К сожалению, мы не можем еще объяснить все механизмы такого чудесного роста. У части грибов это происходит потому, что в их зачатке — примордии находятся уже хорошо сформированные элементы будущего плодового тела: ножка, шляпка, пластинки у шляпочных грибов. И дальнейший интенсивный рост плодового тела происходит за счет растягивания его частей. Именно в этот период гриб жадно сосет почвенную воду, причем ее содержание в плодовом теле достигает 90—95 процентов.

Давление содержимого клеток на их оболочку — так называемое тургорное давление — возрастает, делает ткани гриба очень упругими. Под действием этого давления и происходит растягивание всех частей плодового тела гриба. У различных видов скорость этого вытягивания разная. Наибольшей величины она до-

стигает у гастеромицетов. Здесь рекордсменом, бесспорно, является веселка обыкновенная, ножковидная часть которой (рецептакул) вытягивается со скоростью 5 миллиметров в минуту! Это наибольшая скорость роста, известная у растений вообще! Рост, естественно, сопровождается быстрым увеличением числа клеток ткани этого гриба и в результате из относительно небольшого яйцевидного образования, представляющего молодую веселку, всего за 1 час вырастает гриб со шляпкой и ножкой высотой до 30 сантиметров.

Такой же феноменальной способностью молниеносного роста обладает и ближайшая родственница веселки — диктифора сдвоенная, или, как ее еще называют, «дама с вуалью».

Среди дождевиковых грибов встречаются и рекордсмены по размеру и весу. Особенно часто удивительно крупные плодовые тела встречаются у дождевика гигантского, или головача гигантского, из семейства дождевиковых. Его научное название — лангермания гигантская. Ежегодно поступают сообщения грибников о находках этого дождевика весом от 2 до 6 килограммов.

В 1967 году летом на кафедру низших растений биологического факультета Московского государственного университета позвонили из одного московского пригорода и попросили прислать специалиста-миколога, способного объяснить «чудо», выросшее на песчаной почве у стены старого сарая. Когда мы приехали на место, то поняли, что для удивления были все основания. Перед нами предстал огромный белый шар диаметром в 63 сантиметра, весивший, как потом выяснилось, 12,5 килограмма. Чудом оказалась лангермания гигантская, вполне в этом случае оправдавшая свое видовое название. Этот экземпляр, высушенный соответствующим образом, и сейчас хранится на биофаке МГУ.

Молодые лангермании, пока они имеют еще белый цвет, съедобны, причем гастрономы считают их наиболее вкусными из дождевиков. Грибы эти довольно широко распространены, но чаще встречаются в умеренной полосе и, как правило, одиночными экземплярами. При этом, появившись в каком-либо месте, дождевик гигантский может или совсем исчезнуть, или не появляться в этой местности очень длительное время.

Такие виды грибов за их своеобразную манеру внезапно появляться и неожиданно исчезать справедливо называют метеорными. Состояние грибницы, манера появления и исчезновения плодового тела лангермании являются для микологов очень интересной загадкой, которую они уже давно, но, увы, безуспешно пытаются разгадать.

На территории СССР этот гриб встречается чаще всего в Средней Азии и Казахстане, причем особенно часто крупные экземпляры его находят на Тянь-Шане в районе озера Иссык-Куль, откуда почти ежегодно поступают сообщения об интересных находках гигантских грибов. Появляется этот гриб также в Армении, в Карелии, на Дальнем Востоке и в Красноярском крае.

Грибы-великаны встречаются не только в семействе дождевиков. По-видимому, при особо благоприятных условиях многие грибы могут образовать необычайно крупные плодовые тела. Не раз находили шампиньоны, весившие более килограмма, с диаметром шляпки более 30 сантиметров и высотой около 40 сантиметров. Но самый крупный шампиньон был найден в 1974 году в Курской области и весил он... 5,5 килограмма. Одним таким шампиньоном можно было вполне накормить 15 человек!

Большой знаток белых грибов ленинградский миколог Б. П. Васильков собрал массу интересных сведений о крупных экземплярах белых грибов. Как видно из его книги «Белый гриб», самый крупный гриб этого вида был найден в Белоруссии, неподалеку от Минска, в 1961 году. Диаметр шляпки этого гиганта составлял 58 сантиметров, а ножки — 15 сантиметров. Вероятно, 1961 год был особенно урожайным на грибы-рекордсмены. Во Франции тогда был найден белый гриб весом 3,2 килограмма и диаметром шляпки 33,4 сантиметра.

Самим Б. П. Васильковым был найден белый гриб весом 1,5 килограмма, с диаметром шляпки 27 сантиметров и ножкой 9 сантиметров толщины и 14 сантиметров длины.

Надо сказать, что для таких видов грибов, как трутовик листоватый и грибная капуста, крупные размеры плодового тела — явление обычное. Известны экземпляры трутовика листоватого диаметром 72 санти-

метра и весом 20 килограммов и грибной капусты весом до 8 килограммов.

Иногда очень крупные плодовые тела грибов возникают при срастании вместе обычно отдельно растущих грибов. В этих случаях образуются не просто грибы-гиганты, но и очень причудливые по форме образования, для которых и названия-то не подберешь. Здесь грибы также задают нам немало загадок. Так, автору этих строк известен экземпляр подосиновика, у которого 26 различных по величине плодовых тел срослись ножками и частично шляпками. Необычный экземпляр рядовки скученной был найден в окрестностях Горького. На поверхности его очень крупной шляпки расположились 103 мелких гриба, а все это уникальное образование весило около 3 килограммов. Как же можно объяснить подобный феномен? По-видимому, причин для такого необычного срастания грибов может быть несколько, и в частности образование одного плодового тела на другом может быть объяснено тем, что когда на грибнице в почве в виде клубков закладываются зачатки будущих грибов, то два клубочка, обычно лежащие рядом, очень близко друг к другу, оказываются один над другим. В дальнейшем они срастаются и развиваются одновременно. Возможен и другой случай. Обычно такие клубочки располагаются в грибнице в одном слое, но вероятно их расположение в разных слоях, причем лежат они довольно густо и близко друг к другу. Тогда при более раннем развитии клубочка, лежавшего глубже, он при выходе на поверхность может вынести на своей шляпке более молодой, лежавший выше клубочек, который с ним срастается, образуя плодовое тело второго этажа. Таких клубочков второго этажа может быть и не один, но, не получая достаточного питания от грибницы, на втором этаже грибы всегда вырастают более мелкие.

И наконец, нельзя не остановиться еще на одной особенности роста грибов, которая привлекала к себе внимание людей еще со времен средневековья. Речь идет о так называемых ведьминых кольцах или ведьминых кругах, образуемых часто в степях, на лугах и лесных полянах плодовыми телами шампиньонов, лугового опенка, грибов-зонтиков и некоторых других.

Название ведьмины круги порождено средневековым суеверием о том, что там, где располагаются по кругу грибы, ведьмы водили хороводы и вытапывали траву в центре круга, а плодовые тела грибов, которые также в те далекие времена считали порождением нечистой силы, отмечали якобы границы этих хороводов. По-видимому, сейчас уже нет необходимости оспаривать факт коллективных плясок ведьм на лесных полянах; это явление объясняется тем, что грибница большинства шляпочных грибов многолетняя и характеризуется центробежным ростом, равномерным по всем радиусам.

При таком росте, не встречая на открытых пространствах препятствий, грибница равномерно разрастается в разные стороны, и ежегодно по ее периферии появляются грибы. Диаметр кольца при этом из года в год расширяется, а трава внутри его бывает чахлая, бледная и редкая, так как мицелий истощает почву. В более старых кольцах чахлая трава бывает только на периферии, около грибов, где находится особенно жизнедеятельный мицелий, а в центре старых кругов она разрастается пышно — там грибница уже отмерла и обогатила почву питательными веществами.

Ведьмины кольца хорошо заметны, даже когда грибов еще нет. Размеры таких кругов могут достигать нескольких десятков метров. Скорость роста мицелия по радиусу в зависимости от условий и вида грибов составляет от 8 до 50 сантиметров в год. Возраст некоторых колец, вычисленный исходя из его диаметра и скорости роста грибницы, составил свыше 100 лет!

КРАСНАЯ КНИГА СССР И МЕСТО ГРИБОВ В НЕЙ

Грибы необходимы природе. Без деятельности грибов не может существовать ни одно растительное сообщество, будь то лес, луг, поле, болото. Основная их роль — разложение накопленных зелеными растениями органических веществ (опада, лесной подстилки, валежа). Без участия грибов не может полноценно развиваться большинство древесных пород, да и многие кустарники и травянистые растения. Это так называемое явление микотрофии, когда растения полу-

чают питательные вещества из почвы с помощью поселяющихся на их корнях грибов, точнее, их грибницы..

Дикорастущие грибы — один из серьезных ресурсов питания. И несмотря на все еще огромные грибные запасы, грибы уже нуждаются в нашей защите и охране. В странах Центральной и Западной Европы отдельные виды грибов почти исчезли. Это результат бездумного отношения человека к природе, который разрушает места обитания грибов: нерасчетливо рубает леса, распахивает луга, целинные степи.

В нашей стране с середины 70-х годов велся учет редких и исчезающих видов грибов по отдельным регионам. Так, 30 видов грибов вошли в Красную книгу Латвийской ССР, 10 видов — в Красную книгу Казахской ССР. И в 1984 году 20 видов грибов были включены в наш общесоюзный список охраняемых животных и растений, в Красную книгу СССР. Эти редкие виды, если их не оберегать, могут совсем исчезнуть. Есть среди них и очень редкие, как, например, феллориния шишковатая, встречающаяся у нас только в Казахстане, где этот гриб находили начиная с 1857 года всего шесть раз. Есть в этом списке и такие грибы, которые попадают немного чаще, но их экзотический вид привлекает к себе внимание и вызывает желание сорвать и получше рассмотреть диковинку. Растут некоторые из таких грибов и в наших подмосковных лесах. Чтобы их оберегать — их надо узнавать. Это ежевик (или гериций) коралловидный, (*Hericium coralloides*), который можно встретить в чаще леса на поваленном полусгнившем стволе дерева. Его сильно разветвленное плодовое тело действительно напоминает коралл. Оно белого цвета и лишь с возрастом приобретает кремоватый оттенок. Многочисленные веточки этого гриба покрыты длинными, 1—2 сантиметра, шипиками, откуда и его название — ежевик. Появляется он в июле — сентябре. Растет преимущественно на березе, реже на осине, дубе, вязе. Можно обнаружить его и в дуплах живых деревьев. Еще три вида охраняемых грибов, внешне чем-то напоминающих баранью голову и поэтому носящих название грибов-баранов: трутовик разветвленный, трутовик листоватый и спарассис курчавый.

Трутовик (грифола) разветвленный, или зонтичный (*Grifola umbellata*), изредка встречается в широко-

лиственных и смешанных лесах в июле и августе. В отдельные годы в Подмосковье он появляется в значительных количествах, и тогда в некоторых газетах и журналах появляются фотографии этого редкого трофея грибников. Вот только срывать его для фотографирования не надо! Растет трутовик зонтичный у основания стволов и пней лиственных деревьев и даже может паразитировать на их корнях, но вред, причиняемый им, невелик. Его крупное плодовое тело состоит из разветвленной белой ножки и отдельных, не сливающихся друг с другом округлых коричневатых или буроватых шляпок диаметром 2—5 сантиметров. Число таких шляпок на одном экземпляре может быть от нескольких десятков до 200, а у отдельных экземпляров их насчитывали до 1200. Это очень крупные грибы! Нижняя сторона трутовика разветвленного имеет белый, мелкопористый, трубчатый слой, причем сами трубочки очень короткие. **Трутовик листоватый** (или грифола курчавая) (*Grifola frondosa*) немцы еще называют дубовым зайцем. Он растет в широколиственных лесах у основания стволов деревьев или на пнях. Встречается в августе — сентябре. Некоторые его экземпляры могут быть очень крупными и достигать 4 килограммов. Плодовое тело трутовика листоватого состоит из многочисленных сросшихся друг с другом тонких, волнистых, лопастных шляпок серого цвета, причем число шляпок у некоторых экземпляров может быть очень велико. Так, у экземпляра, найденного в 1971 году в Беловежской пуще, число шляпок достигло 753 при длине гриба 35, ширине 25 и высоте 13 сантиметров. К основанию гриба тонкие шляпки переходят в разветвленную ножку. Трубчатый слой, как и у разветвленного, белый, мелкопористый, с очень короткими трубочками. В подмосковных лесах встречается очень редко.

Спарассис курчавый (*Sparassis crispa*) более правильно назвать грибная капуста, на которую он очень внешне похож. Растет он в смешанных сосновых лесах и в отдельные годы в августе и сентябре встречается довольно часто. Плодовое тело гриба округлое, мясистое и довольно большое, 15—30 сантиметров в диаметре, а масса до 4 килограммов (отдельные находки достигали 8 килограммов). Гриб состоит из плотной ножки и отходящих от нее многочисленных

разветвлений, расширенных и сплюснутых, как пластинки. Их поверхность в отличие от двух описанных выше грибов-баранов гладкая. Спарассис курчавый относится не к трутовикам, а к семейству рогатиковых грибов.

Значительно реже встречаются в Подмоскowie два охраняемых гриба из группы дождевиковых (гастеромицетов, или, как их еще называют, нутревиков). Это **мутинус собачий** (*Mutinus caninus*) и **диктиофора сдвоенная** (*Dictiophora duplicata*), или «дама с вуалью». Оба гриба в молодом возрасте имеют вид беловатого или кремового яйца и тогда мало чем отличаются от обычных, столь распространенных дождевиков — порховок, головачей и т. д. Но при созревании белая оболочка их разрывается, и у мутинуса собачьего освобождается длинная, 10—15 сантиметров, ножковидная часть плодового тела губчатой структуры, бледно-красновато-оранжевого цвета, заостренная в верхней части и переходящая в тонкую головку, покрытую слизистым оливковым спороносным слоем. Плодовые тела мутинуса собачьего растут обычно группами и издают неприятный специфический запах, напоминающий запах падали. Он привлекает мух, переносящих споры этого гриба. Растет гриб по всей умеренной зоне северного полушария, особенно в южной ее части. Более часто встречается он в зоне широколиственных лесов, реже — в хвойных лесах и среди кустарников. Это типично лесной вид, растущий на богатой гумусом почве; иногда его можно найти у гниющих стволов, во влажных местах. Появляется этот гриб с июня по сентябрь.

«Дама с вуалью» у нас в Подмоскowie совсем редкий гость. Известны достоверно всего одна-две ее находки. Изредка она встречается в Казахстане, на юге Сибири и в Приморском крае. Ее плодовое тело, давшее столь романтическое название, имеет вид шляпки оливкового цвета с сетчатым рельефом на длинной белой губчатой ножке, из-под шляпки на ножку спускается розоватая или кремоватая ажурная, как бы кружевная «юбочка».

Большую роль в сохранении редких видов животных, растений, грибов играют заповедники и заказники, но и каждый человек может сделать многое. Чтобы сохранить редкие грибы, чтобы они встречались

чаще, этими необычными грибами можно лишь любоваться и ни в коем случае не срывать их. Каждый такой гриб, созрев, даст сотни тысяч спор, которые гарантируют сохранность вида. В настоящее время учеными-микологами обсуждается большой список грибов, около 25 видов, рекомендуемых для занесения в Красную книгу СССР или Красные книги отдельных республик нашей страны.

Белые грибы, подберезовики, рыжики, грузди и т. д., те самые, что мы очень любим и интенсивно собираем в пищевых целях, не входят в Красные книги, но также очень нуждаются в бережном к ним отношении. Для их охраны необходимо соблюдать правила сбора, не допускать разрушения растительного покрова, вытаптывания лесной подстилки, повреждения грибницы и мест сбитания грибов. Исследованиями установлено, что небрежный сбор грибов с нарушением лесной подстилки и повреждением грибницы ведет к значительному сокращению воспроизводства грибов, уменьшению их урожайности. Известны случаи полного исчезновения некоторых съедобных грибов в местах, подвергшихся хищническому их сбору и вытаптыванию подстилки. Совсем неважно, каким именно способом вы будете собирать грибы: срезать или выкручивать — этот старый и бессмысленный спор давно идет среди грибников. Главное, чтобы это было сделано осторожно, необходимо сохранить лесную подстилку и грибницу, не ворошить ее. Трубчатые грибы с плотной ножкой лучше осторожно выкрутить из почвы, а пластинчатые, особенно с хрупкой полую ножкой, такие, как сыроежки, различные млечники, лучше срезать, иначе ножка просто раскрошится. Вот и вся премудрость!

Таким образом, культура сбора грибов в значительной степени обеспечивает не сеянный нами урожай тех грибов, которые пока еще встречаются в наших подмосковных лесах в изобилии и которые природа щедро нам дарит.

Соблюдая и пропагандируя правила сбора грибов и вообще поведение человека в лесу, каждый может внести свою лепту в благородное дело охраны природы.

ВЫРАЩИВАНИЕ ЛЕСНЫХ ГРИБОВ

Дарами леса называют грибы. Но этим даром надо умело пользоваться, быть рачительным хозяином, чтобы не оскудевали наши леса. А грибы, как и все другие растения и животные, нуждаются в охране и защите человека. Возьмем, к примеру, пригородные леса, особенно вокруг таких больших городов, как Москва. Теперь уже определено установлено и многолетними наблюдениями, и специальными исследованиями, что количество грибов в них год от года значительно уменьшается. Это происходит за счет уплотнения почвы от вытаптывания, из-за нарушения лесной подстилки и грибницы при чрезвычайно интенсивном сборе грибов, а также потому, что резко сокращается возобновление грибов за счет новых грибниц, вырастающих из спор, ведь унося с собой грибы, мы уносим из леса их споровое, самое жизнеспособное потомство.

Поэтому, желая помочь лесу и грибам, грибник-любитель может заняться очень полезным делом — выращиванием или, точнее, посадкой грибов в лесу или на приусадебном и дачном участке, что доступно каждому. Этот способ выращивания лесных грибов уже практикуется рядом грибников, и не без успеха. Способ этот старый и известен в России еще с конца прошлого столетия, когда стали таким образом выращивать особенно ценимые у нас белые грибы и рыжики.

Если ваш приусадебный или садовый участок примыкает к лесу или на нем растут отдельные лесные деревья (березы, осины, ели или сосны), то вы можете попробовать выращивать такие ценные лесные грибы, как белый, подосиновик, подберезовик, хотя успех здесь гарантировать, как, например, в случае выращивания шампиньонов, ставших уже сельскохозяйственной культурой, нельзя. Дело в том, что большинство ценных лесных грибов находится в сложном симбиозе с деревьями. Их грибница срастается с корнями деревьев, образуя грибокорень, или микоризу. Эти грибы так и называются микоризными. Связь их с деревьями очень сложна и прочна. Грибница микоризных грибов хотя и плохо, но все же может расти без дерева, а вот сами грибы без него образовываться не могут.

Развести микоризные грибы в искусственных условиях пока так и не удалось.

Однако вырастить их в природных условиях возможно. Сейчас любители выращивают в основном белые грибы. Особенно практиковался в России в конце прошлого века и начале этого столетия такой способ. Перезревшие белые грибы заливали в деревянной посуде дождевой водой, выдерживали там около суток, затем размешивали, процеживали через редкую ткань и этой водой с многочисленными спорами гриба поливали выбранные участки под деревьями. Этот способ был успешно апробирован автором у себя в саду, где растет несколько тридцатилетних берез.

Еще один способ. На выбранное место переносят небольшие (со спичечный коробок) кусочки грибницы, осторожно выкопанные там, где росли грибы. Тщательно укладывают их в неглубокие ямочки, прикрывают подстилкой и слегка увлажняют. Если погода сырая, увлажнять надо только при посадке, если же сухая, нужно периодически не поливать, а слегка обрызгивать подстилку, чтобы почва под ней была все время влажной.

Третий способ — использование кусочков шляпок созревших грибов. Здесь могут быть разные варианты. Можно раскладывать на разрыхленную подстилку под деревьями кусочки шляпок свежих созревших грибов. Через три-четыре дня эти кусочки убирают, а подстилку увлажняют. Сажают и подсушенные кусочки шляпок грибов, которые помещают уже под подстилку. По способу грибовода-любителя Н. Веселкова из Винницы у зрелых белых грибов отделяют трубчатую часть шляпки, измельчают на кусочки до 2 кубических сантиметров, подсушивают, перемешивая полтора-два часа. Затем деревянной лопаточкой приподнимают верхнюю часть подстилки и закладывают туда по два-три кусочка гриба, после чего подстилку уплотняют и осторожно поливают.

При всех этих способах на следующий год при благоприятных условиях можно получить небольшой урожай грибов. Это будут пока отдельные грибы или небольшие семейки. А спустя год можно рассчитывать уже на более значительный урожай. Необходимо отметить, что такие способы выращивания микоризных грибов еще теоретически не обоснованы, связаны с по-

годой и т. д. Поэтому могут быть и отдельные неудачи, но они не должны смущать грибоводов-любителей.

Можно попробовать выращивать описанными способами лесные микоризные грибы не только на приусадебном участке, но и в близлежащем лесу или роще. Для этого используют березовые или дубовые рощи, молодые посадки (от 5 до 10 лет) сосен, елей, дубов. При этом нужно выбрать место, похожее на то, откуда будет взят посадочный материал (состав почвы, древостой, характер подлеска, травяной покров), что в значительной степени обеспечит успех выращивания грибов.

Выращивание грибов — очень полезное дело. Таким способом можно значительно повысить продуктивность лесных угодий, особенно в пригородных лесах, грибные запасы которых по ряду причин постепенно уменьшаются. Успех в этом деле приходит не сразу, оно требует терпения, наблюдательности. Но ваше упорство вполне окупится, когда вы соберете первый урожай крепких боровиков или красноголовых подосиновиков!

Можно выращивать на пнях и валеже и такой хороший съедобный гриб, как летний опенок. Для этого пни или валеж нужно заразить кусочками грибицы, взятыми с уже зараженной этим грибом древесины. Заражать древесину можно также и настоем из зрелых шляпок летнего опенка и даже просто раскладывая на увлажненной древесине зрелые шляпки вниз пластинками, на которых в изобилии находятся споры гриба. Целесообразно заражать пни на лесосеках, валежник. На них будут плодоносить эти грибы, растущие только на отмершей древесине, и в то же время будет происходить биологическое разрушение лесных отходов. Грибы обычно появляются через один-два года. Здесь стоит отметить, что так можно выращивать летний опенок, вешенку, но не опенок осенний, который растет не только на мертвой древесине, но и на живых деревьях, являясь опаснейшим, агрессивным паразитом более чем 200 древесных и кустарниковых пород, вызывая у них корневую и стволую гнили.

ОСОБЕННОСТИ ГРИБНОЙ КУХНИ

Понятие людей о питательной ценности отдельных продуктов за последние два десятилетия претерпело существенное изменение, продукты все меньше и меньше ценятся за их калорийность.

Грибы имеют невысокую калорийность из-за низкого содержания в них жиров и углеводов. Средняя калорийность одного килограмма грибов не превышает 300—500 калорий, в то время как килограмм животного жира содержит 9100 калорий, а килограмм мяса — 4100. Однако грибы содержат большое количество белков, минеральных веществ, витаминов и многие другие ценные вещества. Именно поэтому грибы все больше привлекают внимание людей нашего времени, ведущих малоподвижный образ жизни, склонных к излишней полноте и выполняющих интенсивную умственную работу.

Теперь грибы начинают цениться не только как вкусная приправа к мясным и овощным блюдам, но и как самостоятельный продукт. Не случайно же мировое производство культивируемых грибов значительно выросло за последние годы и в настоящее время превысило миллион тонн. Грибы привлекательны еще и тем, что содержат такие необходимые человеку витамины, как В₁, В₂, В₆, Д, Н, никотиновую и пантотеновую кислоты.

Питательная ценность грибов занимает промежуточное положение между питательной ценностью мяса и овощей и приравнивается к питательности лучших овощей высших сортов. Поэтому грибы ценны, как продукт, обогащающий бедную белком растительную пищу, например картофель и хлеб. При этом нельзя не учитывать, что отличные вкусовые качества грибов способны внести приятное разнообразие в наше питание, что само по себе немаловажно.

Употребляя в пищу грибы, следует, однако, помнить, что хорошей их усвояемости серьезно мешает содержание в них грибной «клетчатки» — хитина, который не только не переваривается в кишечно-желудочном тракте человека, но и затрудняет доступ пищеварительным сокам к переваримым веществам. Усвояемость грибов затрудняется, в частности, еще и тем, что грибные белки в основном принадлежат к трудно-

растворимым веществам. Врачи расценивают грибы как труднопереваримый продукт, поэтому грибные блюда предназначаются только здоровым людям, а тем, кто страдает кишечно-желудочными заболеваниями, болезнями печени и почек, от употребления грибов лучше воздерживаться, во всяком случае до консультации с врачом.

Грибы относятся к скоропортящимся продуктам, и перерабатывать их необходимо, как правило, в день сбора. Известно, что отравление грибами может быть вызвано не только употреблением ядовитых грибов, но и неправильным использованием съедобных, безвредность которых установлена вековым опытом употребления их в пищу.

Во избежание отравления съедобными грибами, а также для правильного использования грибов как продукта питания необходимо строго соблюдать следующие правила.

1. Нож для чистки грибов должен быть маленьким, острым и обязательно из нержавеющей металла.

2. Грибы, кроме млечников, нельзя долго вымачивать. Их следует быстро промыть холодной водой и откинуть на решето, чтобы стекла вода.

3. Очищенные, особенно уже промытые грибы сразу же следует подвергнуть окончательной обработке.

4. Для варки грибов не рекомендуется пользоваться чугуном, медной или оловянной посудой.

5. Смешивать при приготовлении пищи грибы разных видов не рекомендуется. Грибы следует готовить по отдельным видам.

6. Грибные блюда употребляют в день их приготовления, либо их можно хранить 24—30 часов в холодильнике при температуре от -2 до -4°C .

7. Нельзя оставлять на следующий день грибные блюда, приготовленные с картофелем.

8. В холодильнике лучше хранить свежие грибы, чем грибные блюда. Если нет возможности обработать грибы в первый день, их надо сохранять в холодильнике, но непромытыми и ненарезанными.

9. Никогда нельзя употреблять в пищу грибы, съедобность которых вызывает какое бы то ни было сомнение.

10. Условно съедобные грибы (строчки, сморчки, некоторые млечники и др.) необходимо во избежание

отравлений предварительно отварить в большом количестве воды, а затем промыть в холодной воде.

Ниже мы приводим общие советы кулинаров по приготовлению грибных блюд.

Грибы значительно улучшают вкусовые качества приготовляемой пищи. Например, нежные сыроежки или трубчатые грибы, прожаренные и добавленные в мясной фарш, придадут особый, неповторимый аромат мясным тефтелям.

Толчеными грибами или грибным порошком можно приправлять различные мясные и овощные блюда, значительно улучшая этим их вкус.

Несколько свежих лисичек, добавленных в любой суп, улучшат его вкус, но, как правило, первые блюда нужно готовить из белых грибов, так как от них не темнеет бульон. Годятся также подберезовики и подосиновики.

Чтобы грибы не чернели во время обработки, их опускают по мере чистки в кастрюлю с холодной, слегка подсоленной водой, в которую добавляют немного уксуса.

В большинстве блюд консервированные грибы можно употреблять вместо свежих.

Если предполагается жарка сушеных грибов, нужно с вечера накануне приготовления их вымыть, положить в молоко, а наутро нарезать и жарить обычным способом. Прожаренные грибы заливают сметаной, солят и доводят до кипения. При таком приготовлении сушеные грибы по вкусу ничем не уступят свежим.

Супы, в том числе и грибные, не рекомендуется разогревать, их лучше есть сразу после приготовления, помня, что даже очень хорошие супы в значительной степени теряют свой вкус после подогревания.

Для тушения лучше всего использовать трубчатые грибы — белые, подберезовики, подосиновики, поддубовики, а из пластинчатых тушить желательнее те, которые не требуют предварительного отваривания, — шампиньоны, летние и зимние опята.

Перед тушением очищенные и промытые грибы следует очень мелко нарезать, слегка обжарить на сильном огне в небольшом количестве сливочного масла, затем добавить мелко нашинкованный репчатый лук, посолить, добавить сметану и тушить под крышкой до

готовности на ~~небольшом~~ огне, добавляя при необходимости воду.

Во всех блюдах грибы тем вкуснее, чем мельче они нарезаны. Это относится и к супам.

Перед тем как дать некоторые советы по сушке и засолке грибов, хотелось бы немного сказать о категориях и стандартах грибной продукции.

Как мы уже говорили, грибы являются полноценным продуктом питания, содержащим многие полезные питательные вещества. Однако для оценки грибов как пищевого продукта необходимо учитывать также их урожайность, распространение, размеры плодовых тел, вкусовые качества и др., потому что хозяйственную ценность представляют только те виды, которые отличаются широким распространением, сравнительно устойчивой урожайностью, обилием плодовых тел достаточно крупного размера с развитой мякотью и хорошими вкусовыми качествами.

Так, белые грибы, подберезовики и подосиновики, повсеместно встречающиеся почти на всей территории нашей страны, могут рассматриваться как весьма ценное и экономически выгодное подспорье для питания, а цезарский гриб, довольно редко встречающийся в буковых лесах, при всех его высоких пищевых и вкусовых достоинствах никакого экономического интереса не представляет.

При оценке съедобных грибов существенное значение имеют их размеры. Многие шляпочные грибы по своим вкусовым и питательным качествам могли бы служить хорошим пищевым продуктом, как, например, некоторые негниючники, мицены, денежки и др., но они настолько малы, содержат большое количество воды, что собирать их совершенно нецелесообразно и, в крайнем случае, их можно было бы использовать для приготовления грибных приправ, чего практически никто не делает.

Вопрос о съедобности различных грибов до сих пор еще вызывает споры не только между микологами разных стран, но и между населением разных стран, местностей и даже между различными группами населения одной и той же местности.

Любят собирать и широко используют дикорастущие грибы в пищу в Скандинавских странах, в странах Восточной и Центральной Европы, особенно в Румы-

нии, Чехословакии, Польше, Австрии и Швейцарии, в Канаде, на севере США. Почти не собирают дикорастущие грибы в Англии, во Франции, в Италии, в африканских странах, в Южной Америке, в Японии, в странах Юго-Западной Азии.

Сбор дикорастущих грибов в этих странах, безусловно, не исключается отдельными любителями или в отдельных местностях, но в национальные традиционные блюда дикорастущие грибы, как правило, не входят, что, однако, не мешает разведению и употреблению в пищу в этих странах культивируемых грибов, как это имеет место в широких масштабах в Японии, во Франции, в Голландии и многих других странах.

Насколько могут отличаться взгляды на хозяйственную ценность отдельных грибов, свидетельствует хотя бы тот факт, что в ГДР, ФРГ и во Франции многие виды сыроежек вообще считаются ядовитыми поганками, тогда как у нас все виды этого рода употребляются в пищу, а 12 видов сыроежек разрешены к заготовке государственными и кооперативными организациями и включены в стандарты на грибную продукцию. В некоторых странах Западной Европы, и в первую очередь в Швейцарии, население никогда не собирает белые грибы, которые здесь растут в изобилии. В ряде мусульманских стран собирать и есть грибы вообще считается тяжелым грехом, поскольку это запрещено кораном. Как правило, не употребляет в пищу грибы и население наших Среднеазиатских республик, особенно мусульмане.

В Башкирии и в ряде прилегающих к ней районов не собирают гигантский сморчок. В Узбекистане не употребляют в пищу степные белые грибы, дикорастущие шампиньоны и грибы-зонтики. В Бурятии не собирают наш лучший гриб — белый, а в Забайкалье вообще, кроме рыжиков и груздей, не берут никаких грибов. До последнего времени в центральных областях европейской части СССР, особенно в городах, с предубеждением относились к шампиньону обыкновенному, растущему как на лугах, так и в скверах и на бульварах. Но в последнее время эти вкусные грибы стали охотно собирать. Почти не собирают у нас такие очень вкусные и довольно часто встречающиеся грибы, как строфарию сине-зеленую, мокруху еловую, гово-

рушки серую и ворончатую и другие съедобные грибы.

И все-таки нужно сказать, что такого любовного отношения к сбору и использованию дикорастущих грибов, какое есть в нашей стране, где тихая охота издавна стала национальной традицией, не наблюдается ни в одной стране мира, хотя, и это следует еще раз подчеркнуть, свои несметные грибные запасы мы используем очень мало, незначительно, оставляя нетронутым в лесах огромное количество первосортных съедобных грибов, по запасам которых наша страна не знает себе равных в мире.

Основным принципом, которым руководствуются при включении каждого вида гриба в съедобные, является то, что данный гриб считается съедобным у местного населения или приводится как съедобный в нашей литературе.

Санитарные правила по заготовке, переработке и продаже грибов 1981 года приводят перечень и подробное описание съедобных грибов, разрешенных к заготовке и включенных в стандарты на грибную продукцию. Всего таких грибов названо 54, причем по своей пищевой ценности они условно разбиты на четыре категории.

По нашим стандартам к первой, самой высокой категории грибов относятся белый гриб, груздь настоящий и рыжик обыкновенный. По нашим же литературным источникам¹, к грибам первой категории относятся четыре формы белого гриба: березовый, дубовый, еловый и сосновый, две формы груздей: желтый и настоящий и две формы рыжиков: сосновый и еловый. Всего три вида и восемь форм.

Ко второй категории съедобных грибов по санитарным правилам у нас относят: масленок зернистый, подосиновики желто-бурый и красно-бурый, шампиньоны обыкновенный и культивируемый, подгруздок белый и груздь желтый. В литературе называются 18 форм 11 видов грибов, относящихся по своей хозяйственной ценности ко второй категории.

Наибольшее число — 28 видов грибов отнесено к третьей категории. К грибам этой категории относятся: сморчки, строчки, лисичка обыкновенная, моховик,

¹ Васильков Б. П. Съедобные и ядовитые грибы. Л., 1948.

подберезовик, польский гриб, опенок осенний, валуй, сыроежки, груздь осиновый, молочай и волнушка.

К условно съедобным кроме сморчков и строчков можно отнести некоторые млечники, обладающие очень едким соком, а также ряд сыроежек с очень неприятной, едкой или горькой, мякотью. Эти грибы необходимо вымачивать (сыроежки и валуи), отваривать (волнушки, горькушки, скрипицы, сыроежки пищевую и сереющую), после чего они обычно идут в засол.

Некоторые грибы можно употреблять только при определенном способе приготовления. Так, сыроежку жгуче-едкую, подгруздок черный, валуй, белянку, груздь перечный, серушку, горькушку употребляют только солеными, так как при засоле исчезает их едкий вкус и они уже не могут вызвать раздражение желудочно-кишечного тракта. Эти грибы и составляют четвертую категорию.

Существует ряд предрассудков по поводу определения, съедобен гриб или ядовит. Например, признаком съедобности гриба считают его червивость. Рассуждают при этом так: «Если черви едят, то и человеку можно». Или считается, что ежели опущенная в грибной отвар серебряная ложка потемнеет или сваренная вместе с грибами луковица побуреет, значит, грибы ядовитые.

Руководствоваться этими приметами нельзя. Во-первых, совершенно необязательно, чтобы на червей яды действовали так же, как они действуют на человека, а, во-вторых, потемнение серебра и побурение луковицы происходят и при варке неядовитых грибов в зависимости от присутствия в их плодовых телах ряда ферментов и аминокислот.

Таким образом, не существует никаких общих признаков, позволяющих отличить ядовитый гриб от неядовитого, кроме хорошего знания самих грибов, их видового разнообразия. Поэтому и собирать надо только наверняка известные виды.

В качестве общего правила, сложившегося веками в нашей стране, большинство видов съедобных пластинчатых грибов употребляется в пищу солеными, а трубчатые — свежими, сушеными или маринованными. Малоценные виды обычно впрок не заготавливаются, а используются только свежими, причем желательно в день их сбора.

Сушка — лучший, самый надежный способ заготовки грибов, и поэтому белые грибы, подосиновики, подберезовики и даже ароматные осенние опята нужно сушить. Тут ни у кого сомнений нет. А как же быть с остальными грибами?

В журналах «Здоровье», «Наука и жизнь» и в телевизионных передачах уже не раз говорилось, что в домашних условиях консервировать грибы в стеклянных банках, заливая их маринадом, стерилизуя и закатывая крышками, категорически запрещается, так как такой способ заготовки грибов чрезвычайно опасен для жизни. Дело в том, что при недостаточной стерилизации, а в домашних условиях качество стерилизации проверить невозможно, в грибах очень скоро начинают интенсивно развиваться бактерии, изменяющие грибные белки и превращающие их в смертельный яд.

Для правильной заготовки грибов впрок полезно обратиться к опыту наших прабабушек, для которых это было делом обычным. Вспомните строки о буднях матери Татьяны Лариной из романа А. С. Пушкина «Евгений Онегин»: «...ходила в баню по субботам, солила на зиму грибы...» Ну конечно же — грибы солили. Причем заготовка грибов таким способом производилась в больших масштабах.

Рецептов засолки грибов существует масса. Грибы солят горячим способом, холодным, со специями или без них. Способ засолки выбирается в зависимости от сорта грибов и вкуса заготовителя. Но во всех случаях необходимо знать, что при солении грибов, как и при квашении капусты, при доступе воздуха происходит процесс брожения, при котором грибы не только просаливаются, но и приобретают некоторую кислинку, и образовавшаяся кислота при свободном доступе воздуха не дает развиваться опасным бактериям. Поэтому емкости с грибами — кадушки, эмалированные ведра или другая посуда — не должны быть плотно закупоренными. Марля или белая ткань, деревянный круг и гнет — вот и все, чем нужно закрывать грибные засолы. При этом деревянная кадушка предпочтительнее эмалированной, так как через дерево хотя и медленно, но все же происходит газообмен с внешней средой.

Через месяц или два после засола уже готовые гри-

бы можно для удобства переложить в стеклянную банку, но при этом банку следует прикрывать плотной крышкой.

Хранят соленые грибы при температуре $+2-10^{\circ}\text{C}$. При более высокой температуре грибы закисают, становятся мягкими, безвкусными, начинают плесневеть, и употреблять их в пищу нельзя. У сельских жителей и у владельцев садовых участков проблема хранения соленых грибов решается просто — для этого используется погреб. Горожане же должны заготавливать столько соленых грибов, сколько их можно разместить в своих домашних холодильниках.

Маринованные грибы, так же как соленые, нельзя хранить закатанными в банки, а готовятся они обычно в домашних условиях для быстрого употребления. В холодильнике под обычной стеклянной или пластмассовой крышкой в стеклянной посуде маринованные грибы можно хранить примерно месяц.

У нас обычно солят грибы, имеющие горький сок, специфический запах или вкус, — грузди, подгруздки, волнушки, валуи, некоторые сыроежки и др. Не следует солить зрелые трубчатые грибы, которые при варке становятся мягкими, слизистыми и дряблыми.

Существует три вида засолки: горячая, холодная и сухая. При солении горячим способом подготовленные промытые грибы отваривают в кипящей подсоленной воде (две столовые ложки соли на 1 литр воды), потом выкладывают их на решето или на металлическое луженое сито и дают воде стечь. Когда грибы остынут, их солят из расчета 30 граммов соли на 1 килограмм грибов (3 процента от веса грибов). Для аромата добавляют немного укропа, чеснока, лавровый лист, душистый перец, гвоздику и листья смородины. После укладки грибы прикрывают деревянным кружком, на который кладут небольшой гнет.

Сроки варки засаливаемых грибов различны. Грузди, подгруздки, серушки и сыроежки варят 5—10 минут, а лисички, опенки — 20—25 минут. Волнушки и белянки обычно ошпаривают кипятком и держат в нем около получаса, после чего горечь почти совсем исчезает. С валуями и скрипицами поступают несколько иначе. Эти грибы сначала хорошо (в течение двух-трех суток, с ежедневной двукратной сменой воды) отмачивают, а затем отваривают в течение 30 минут.

При горячем солении грибы скорее становятся готовыми к употреблению. Сыроежки, например, можно есть уже через сутки-двое после посола.

Холодным способом засаливают рыжики, некоторые сыроежки и другие грибы, не имеющие в свежем виде едкого вкуса, причем засол производится сразу же после очистки этих грибов и мытья. Грибы, имеющие едкий вкус (грузди, волнушки, гладыши, сыроежки), перед засолкой необходимо отмачивать не менее 24 часов, а такие грибы, как валуй, горькушка, черный груздь, отмачивают до двух суток. После этого едкий вкус грибов значительно уменьшается, однако окончательно он исчезает только через месяц-полтора после засола.

Сухому засолу подвергаются лишь рыжики. Перед засолом их не только не следует вымачивать, но даже нельзя мыть. Лучше всего их обдуть, обобрать с них сор, травинки и хвою и протереть чистой тряпкой, удаляя остатки земли и мусора. Если рыжиков много, то бочку следует хорошо пропарить. Если грибов немного, то для их засола можно использовать хорошо вымытое эмалированное ведро или кастрюлю. Подготовленные для засола рыжики укладывают в посудину слоем приблизительно 6 сантиметров толщиной, обязательно шляпками вниз. Каждый слой рыжиков пересыпают солью из расчета 30 граммов соли на 1 килограмм грибов и покрывают грибы чистой тканью (марлей), на которую кладут хорошо промытый и ошпаренный кипятком деревянный кружок, а на него гнет.

Уже довольно давно известно, что консервирование грибов замораживанием является отличным способом их сохранения. Сейчас у нас в связи со значительным увеличением выпуска холодильников с большой морозильной камерой, где температура сохраняется до -18°C , замораживание грибов, так же как овощей и ягод, получает все большее распространение.

Практика показывает, что для замораживания пригодны все виды съедобных грибов, причем замораживать их можно как целыми, так и нарезанными. Но с практической точки зрения, по-хозяйски, замораживать, наверное, стоит только самые лучшие молодые белые грибы, подосиновики, подберезовики и, пожалуй, шампиньоны. Свежие грибы, замороженные при

температуре -18°C , можно хранить при той же температуре до 6—12 месяцев. Хранить в замороженном виде можно и жареные и тушеные грибы. По сравнению со свежеморожеными они занимают значительно меньший объем, что очень выгодно, а кроме того, из таких грибных полуфабрикатов намного быстрее приготовить грибное блюдо. Заметим, что при жарке грибов для замораживания рекомендуется применять сливочное масло, а не растительное.

Степень сохранности жареных и тушеных грибов при замораживании ниже, чем у свежемороженых, но тем не менее в морозилке с температурой -18°C (три звездочки на дверце морозильной камеры) их можно спокойно хранить 3—4 месяца.

В заключение необходимо напомнить грибникам-любителям, что в соответствии с пунктом 7.10 Санитарных правил по заготовке, переработке и продаже грибов категорически запрещена продажа на рынках:

1. Грибов вареных, соленых, маринованных.
2. Грибной икры, грибных солянок, салатов и других продуктов из измельченных грибов.
3. Грибных консервов в банках с закатанными крышками, изготовленных в домашних условиях.

В сушеном виде разрешается продажа на рынках только следующих грибов: белых, подберезовиков, подосиновиков, моховиков, маслят, польского гриба, козляков и хорошо высушенных строчков и сморчков после одно-двухмесячной выдержки в сушеном виде, то есть практически у нас в средней полосе не раньше середины июня.

В книге даны самые важные для грибника-любителя сведения о грибах, которые помогут вам в увлекательном и полезном занятии, позволят лучше познать, почувствовать окружающую природу.

Желаем вам удачной «тихой охоты»!

СОДЕРЖАНИЕ

Травы	3
Луговое разнотравье	6
Под ветвистым пологом	65
Краса природы	100
Ягоды	114
Ягодная скатерть-самобранка	114
Коварные ягоды	155
Родник здоровья	158
Чай Берендея	162
Грибы	168
Приглашаем в подмосковный лес!	173
Грибы от весны до зимы, или Грибной календарь	177
Грибы и погода	213
Красная книга СССР и место грибов в ней	221
Выращивание лесных грибов	226
Особенности грибной кухни	229

**Александр Николаевич
Стрижев**

**Лидия Васильевна
Гарибова**

ДАРЫ ПОДМОСКОВНОГО ЛЕСА

**Заведующий редакцией В. Вальков
Редактор И. Степанова
Художник А. Данилин
Художественный редактор М. Кудрявцева
Технический редактор С. Устинова
Корректоры Н. Кузнецова, Л. Царская**

ИБ № 4322

Сдано в набор 26.07.88. Подписано к печати 24.11.88. Л52152. Формат 84×108¹/₃₂. Бумага типографская № 2. Гарнитура «Литературная». Печать высокая. Усл. печ. л. 14,28. Усл. кр.-отт. 19,95. Уч.-изд. л. 14,41. Тираж 100 000 экз. Заказ 4006. Цена 1 р. 30 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Московский рабочий», 101854, ГСП, Москва, Центр, Чистопрудный бульвар, 8.

Ордена Ленина типография «Красный пролетарий», 103473, Москва, И-473, Краснопролетарская, 16.



ТРАВЫ





Мать-и-мачеха

Василек синий

Крапива двудомная

Подорожник большой

Одуванчик лекарственный

Хвощ полевой



Пижма обыкновенная

Тмин обыкновенный

Горец птичий

Цикорий обыкновенный

Подморенник

Лопух большой



Кошачья лапка

Черда трехраздельная

Лапчатка прямостоячая

Пустырник пятилопастный

Щавель конский

Гвоздика-травянка



Дрема белая

Тысячелистник обыкновенный

Коровяк холмовой

Цмин песчаный

Донник белый

Девясил высокий



Пастушья сумка

Первоцвет весенний

Душица обыкновенная

Фиалка собачья

Ромашка аптечная

Печеночница обыкновенная



Кислица обыкновенная

Ятрышник пятнистый

Чистотел большой

Горец змеинный

Папоротник мужской

Ландыш майский



Купена лекарственная

Дягиль лекарственный

Герань кроваво-красная

Зверобой продырявленный

Любка двулистная

Кипрей



Таволга вязолистная

Мята полевая

Сушеница топяная

Кувшинка белая

Бахта трехлистная

Касатик водный



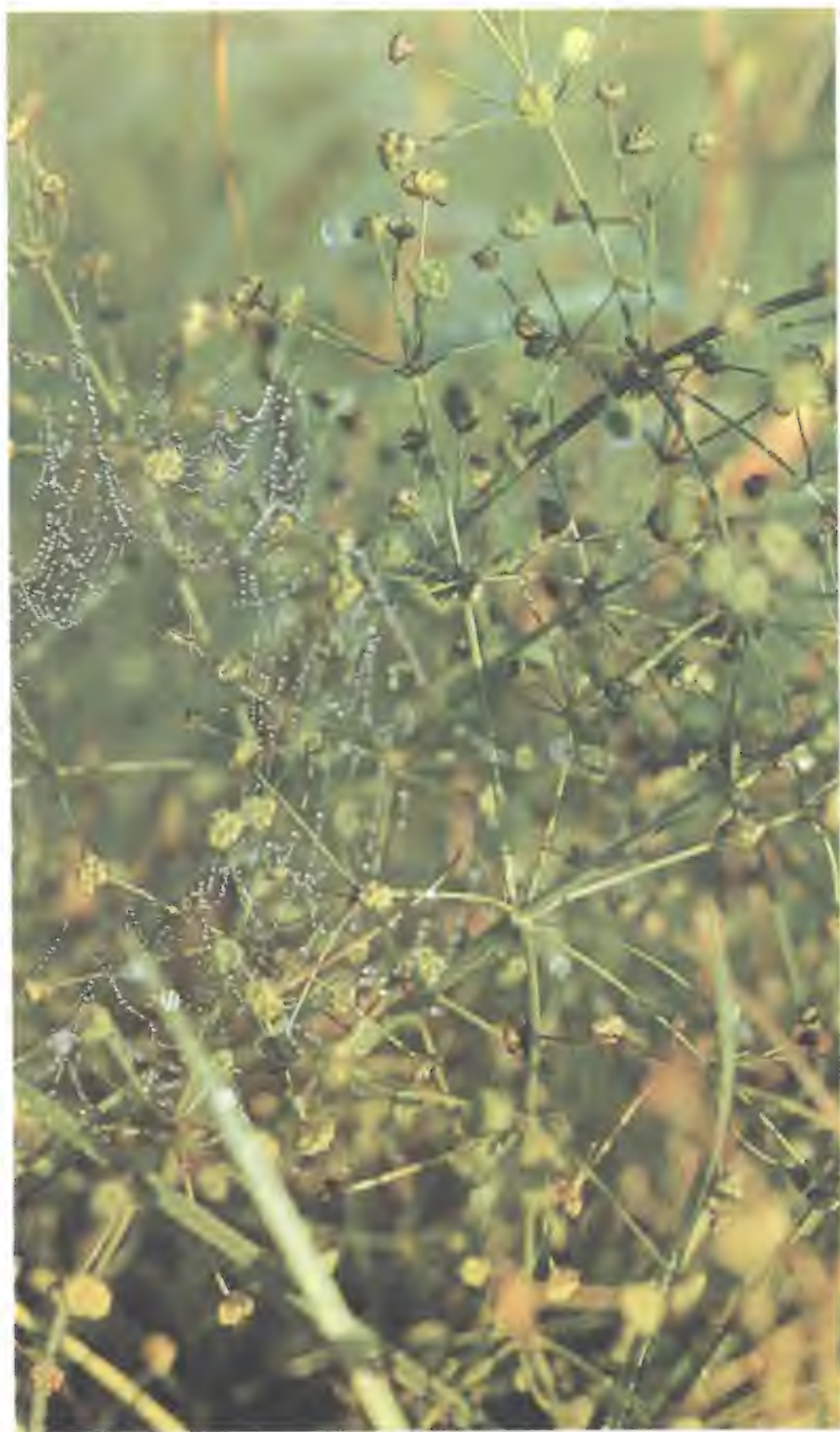
Валериана лекарственная



Белокрыльник болотный

Адонис





ЯГОДЫ





Земляника

Малина

Черника

Ежевика

Костяника

Брусника



Голубика

Клюква

Шиповник

Боярышник багряный

Калина обыкновенная

Барбарис обыкновенный



Волчье лыко

Воронец колосистый (красный)

Вороний глаз

Купена лекарственная

Воронец колосистый (черный)

Ландыш майский



ГРИБЫ





**Сморчковая шапочка
(условно съедобна)**

**Сморчок съедобный
(условно съедобен)**

**Строчок обыкновенный
(условно съедобен)**

**Лопастник курчавый
(условно съедобен)**

**Лопастник ямчатый
(условно съедобен)**

**Вешенка обыкновенная
(съедобна)**



Негниючник колесовидный
(съедобные свойства неизвестны)

Опенок летний
(съедобен)

Желчный гриб
(несъедобен)

Ложноопенок серно-желтый
(ядовит)

Ложноопенок кирпично-красный
(ядовит)

Опенок луговой
(съедобен)



**Опенок осенний
(съедобен)**

**Опенок зимний
(съедобен)**

**Бледная поганка
(ядовита)**

**Шампиньон обыкновенный
(съедобен)**

**Шампиньон полевой
(съедобен)**

**Мухомор красный
(ядовит)**



**Мухомор вонючий
(ядовит)**

**Подосиновик красный
(съедобен)**

**Подберезовик обыкновенный
(съедобен)**

**Подберезовик черный
(съедобен)**

**Белый гриб
(съедобен)**

**Сыроежки
(съедобны)**



**Свинушка тонкая
(ядовита)**

**Плютей олений
(съедобен)**

**Трутовик серно-желтый
(съедобен)**

Чага

**Чешуйчатка обыкновенная
(несъедобна)**

**Зонтик пестрый
(съедобен)**



**Зонтик краснеющий
(съедобен)**

**Навозник белый
(условно съедобен)**

**Навозник серый
(условно съедобен)**

**Дубовик крапчатый
(съедобен)**

**Поддубовик
(съедобен)**

**Синяк
(съедобен)**







**Польский гриб
(съедобен)**

**Трутовик листоватый
(съедобен)**

**Масленок зернистый
(съедобен)**

**Перечный гриб
(несъедобен)**

**Поплавок
(съедобен)**

**Валуй
(съедобен)**



**Чесночник мелкий
(съедобен)**

**Подгруздок белый
(съедобен)**

**Подгруздок черный
(съедобен)**

**Рядовка желто-красная
(съедобна)**

**Рядовка фиолетовая
(съедобна)**

**Моховик зеленый
(съедобен)**



**Горькушка
(съедобна)**

**Млечник обыкновенный
(съедобен)**

**Рыжик еловый
(съедобен)**

**Рыжик сосновый
(съедобен)**

**Груздь настоящий
(съедобен)**

**Груздь черный
(съедобен)**



**Волнушка розовая
(съедобна)**

**Моховик желто-бурый
(съедобен)**

**Рогатик желтый
(съедобен)**

**Гладыш
(съедобен)**

**Серушка
(съедобна)**

**Мокруха еловая
(съедобна)**



**Скрипица
(съедобна)**

**Говорушка булавоногая
(съедобна)**

**Говорушка ворончатая
(съедобна)**

**Колпак кольчатый
(съедобен)**

**Говорушка серая
(съедобна)**

**Ежовик желтый
(съедобен)**



**Ежовик коралловидный
(несъедобен)**

**Строфария сине-зеленая
(съедобна)**

**Паутинник фиолетовый
(съедобен)**

**Паутинник желтый
(съедобен)**

**Паутинник красный
(съедобен)**

**Гигрофор бурый
(съедобен)**



**Звездовик
(несъедобен)**



**Строчок осенний
(условно съедобен)**

